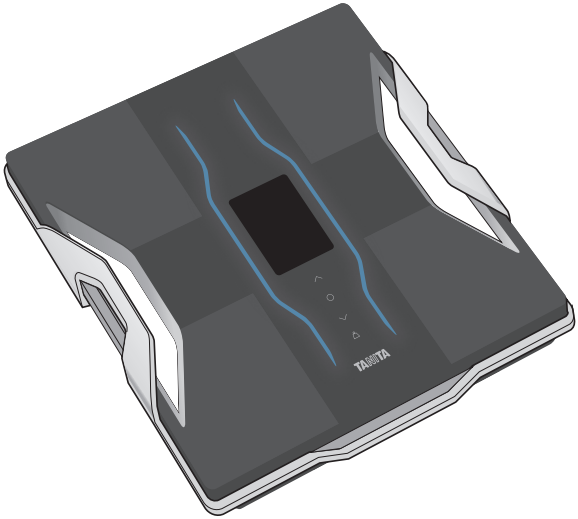
TANITA®
Monitoring Your Health

Dual Frequency Body Composition Monitor with integrated Bluetooth technology

innerScan® DUAL



Model: RD-901

EN Instruction Manual
Please read this Instruction Manual carefully and keep for future reference.

DE Bedienungsanleitung
Bitte lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum zukünftigen Nachschlagen auf.

FR Manuel d'utilisation
Veuillez lire attentivement ce Manuel d'utilisation et le conserver pour vous y référer ultérieurement.

EN Table of Contents

Introduction 3
Features and Functions 3
For Your Safety 4
Getting Accurate Readings 5
Preparations before Use 6
Connecting to an iPhone 7
Setting (Resetting) Date and Time 8
Setting and Storing Personal Data in the Memory 9
Taking Measurements 11
Measurement Results 13
Specifying the Personal Data Number for Measurement 14
Programming the Guest Mode 15
Measuring Weight Only 15
Body Composition Guide 16
Troubleshooting 22
Specifications 23

DE Inhaltsverzeichnis

Einleitung 24
Merkmale und Funktionen 24
Für Ihre Sicherheit 25
Genaue Messwerte erhalten 26
Vorbereitungen vor der Benutzung 27
Verbindung mit einem iPhone 28
Datum und Zeit einstellen (zurücksetzen) 29
Persönliche Daten eingeben und speichern 30
Messungen vornehmen 32
Messergebnisse 34
Persönliche Daten-Nummer zur Messung angeben 35
Den Gastmodus programmieren 36
Nur Gewicht messen 36
Leitfaden zur Körperzusammensetzung 37
Fehlerbehebung 43
Technische Daten 44

FR Table des matières

Introduction 45
Caractéristiques et fonctions 45
Pour votre sécurité 46
Obtention de résultats de mesure précis 47
Préparatifs 48
Connexion à un iPhone 49
Réglage (réinitialisation) de la date et de l'heure 50
Réglage et stockage de données personnelles dans la mémoire 51
Prise de mesures 53
Résultats de mesure 55
Spécification du numéro de données personnelles pour la mesure 56
Programmation du mode Invité 57
Mesure du poids uniquement 57
Guide de composition corporelle 58
Dépannage 64
Caractéristiques techniques 65

Introduction

Thank you for purchasing this Tanita Body Composition Monitor.
This monitor is one of a wide range of home health care products produced by Tanita.
This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features of this monitor. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.eu
Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations.
All data is monitored by the Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy.

⚠ Safety Precautions

Do not use the Body Composition Monitor if you have an electronic medical implant such as a pacemaker, as it passes a low-level electrical signal through the body which may interfere with the operation of the implant.
Pregnant women should only use the weight function. Other functions are not intended for use when pregnant.

Important Notes for Users

This Body Composition Monitor is intended for adults and children (age 5-17) who have inactive to moderately active lifestyles, and adults with athletic lifestyles.
Thanks to major investment in the latest BIA Technology and sports science research,
TANITA has upgraded the Athlete Mode function to make measurements more accurate and suitable for a wider range of users.
Who should use Athlete Mode?
Adults aged 18 years and over who either:

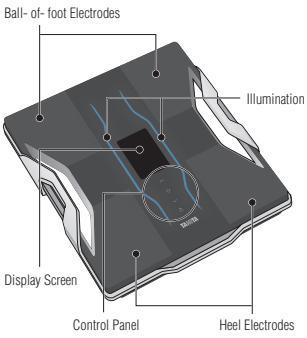
- Train or exercise for 12 hours or more a week and have been doing so for at least six months.
- Are body builders.
- Are professional athletes who want to monitor their progress at home.
- Have a lifetime history of fitness and who used to do more than 12 hours a week but do less now.

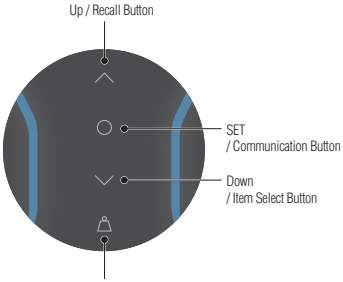
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges.
Tanita cannot accept any responsibility for losses incurred due to the loss of recorded data.
Tanita cannot accept any responsibility for damages or losses incurred through the use of this product or any third-party claims.

Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

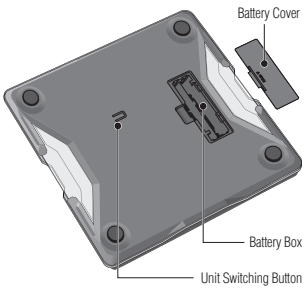
Features and Functions

Front





Back

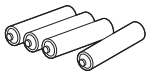


Location Code

Quick Start Guide

Accessories

AA-Size Batteries (4)



EN

For Your Safety

This section explains precautionary measures to be taken to avoid injury to the users of this device and others, and to prevent damage to property. Please familiarise yourself with this information to ensure safe operation of this equipment.

⚠Warning	**Failure to follow instructions highlighted with this mark could result in death or severe injury.**
⚠Caution	**Failure to follow instructions highlighted with this mark could result in injury or damage to property.**
	This mark indicates actions that are prohibited.
	This mark indicates instructions that must always be followed.

⚠ Warning

Prohibited

This monitor must not be used by people with pacemakers or other medical implants.
This monitor passes a weak electrical current through the body which could interfere with and cause the malfunction of electrical medical implants, resulting in serious harm to the user.

Interpretation of measurements (e.g. evaluation of measurements and formulation of exercise programmes based on the measurements) must be performed by a professional.
Implementing weight loss measures and exercise programmes based on self-analysis could be harmful to your health. Always follow the advice of a qualified professional.

Do not step on the edge of the platform.Do not jump onto, or on the monitor.
Doing so may cause you to fall or slip, resulting in serious injury.

Do not place this monitor on a slippery surface such as a wet floor.
Doing so may cause you to fall or slip, resulting in serious injury. It may also cause water to get inside the monitor resulting in damage to internal components.

Do not drop any objects onto the monitor. Avoid excessive impact or vibration to the monitor.
Doing so may damage the glass, resulting in injury.

⚠ Caution

Prohibited

Do not stand on the display screen or control panel.

Do not insert your fingers into gaps or holes.
Doing so may result in injury.

Do not use rechargeable batteries.
Do not use old batteries together with new batteries, or a mix of different types of batteries at the same time.
Doing so may cause battery fluid to leak or the batteries to become excessively hot and rupture, resulting in damage to the monitor or injury.

Never allow an infant or small child to carry the monitor.
The child may drop the monitor, resulting in injury.

This monitor is intended for home use only.
This monitor is not intended for professional use including hospitals, medical or fitness facilities. It is not equipped with the components required for heavy usage. Using the monitor in a professional location will invalidate the warranty.

Always…

Place the monitor on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.

Avoid excessive impact or vibration to the monitor.
Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction,or may cause setting to be erased.

Do not use or store this monitor in the following locations.
·Locations that are exposed to direct sunlight, near to heaters, or exposed directly to air from air conditioning units, etc.
·Locations where there are severe temperature changes or a large amount of vibration.
·Locations with high levels of humidity or moisture.

Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction.

Do not step on the monitor when your body is wet (immediately after a shower or bath, etc.)
Be sure to thoroughly dry your body and feet before using the monitor. Failure to do so may cause you to slip or fall, resulting in injury. Also, the monitor cannot take accurate measurements if your body or feet are wet.

Keep away from water.

Do not use boiling water, benzene, thinner, etc. to clean the monitor.
If the monitor becomes dirty, soak a soft cloth in water or neutral household detergent, wring it out thoroughly and wipe the monitor clean, then use a dry cloth to wipe the monitor dry.

Do not attempt to disassemble the monitor. Do not modify this equipment in any way.
Do not wash the monitor in water.
Do not submerge this monitor in water.
Doing so may damage the monitor or cause it to malfunction.

Be sure to insert the batteries with the polarities (+, -) in the correct position.
If the batteries are incorrectly inserted, battery fluid may leak and damage the floor. (If you do not intend to use this monitor for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.)

Do not use the monitor near other products such as microwave ovens that emit electromagnetic waves.
Doing so may cause the monitor to malfunction, preventing accurate measurements.

Another person should assist persons with disabilities who may not be able to take a measurement alone.

Getting Accurate Readings

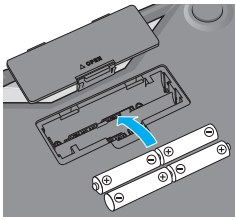
To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. Always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that the arch of each foot is aligned with the center of the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit, accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about two hours after getting up, eating, or strenuous exercise before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor your progress, compare your weight and body fat percentage readings taken under the same conditions over a period of time.

Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, if your knees are bent or if you are sitting down.

EN

Preparations Before Use

Inserting the Batteries



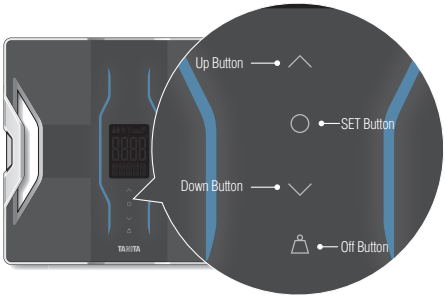
Note:

- Be sure that the batteries are inserted in the correct orientation. If the batteries are inserted incorrectly, fluid may leak from the batteries and damage the floor.
- If you do not intend to use this unit for a long period of time, remove the batteries before storage.
- The included batteries from factory may have decreased energy levels over time.

Set your location code

Different locations across the world have different gravitational pulls. These differences affect the accuracy of the weight measurement. You can obtain the most accurate weight readings by selecting the correct gravity setting on the scale according to your geographical location.

1.When the power is off, press and hold the ⏃ button.
2.Refer to the map enclosed, and press the ∧∨ buttons to select your location code.
3.Press the ○ button to enter and save the setting.

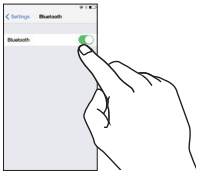


Changing the Weighing Unit

Note: Only for use with models that have the unit switching button.
The weighing unit can be changed using the switch on the back of the monitor.
Press the ⏃ button when the display is blank. When "0.00kg" (or "0.0lb", "0.0st lb") appears on the display, press the Unit Switching button underside of the monitor to switch the weighing unit.
Note: If weighing unit is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode is automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height is automatically set to centimeters.

Connecting to an iPhone

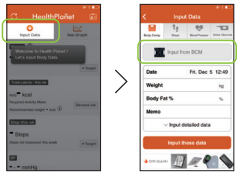
1. Turn the Bluetooth setting on, and use the URL to download the Health Planet app.
www.tanita.eu/RD901applicationdownload



Note:
- See the Tanita website for details on supported models.
- If you do not wish to use the dedicated app, configure the settings manually on the body composition monitor. (P.8)
- You need to register your iPhone again if you replace your iPhone.

2. Launch the app. You need to register as a member to use the Health Planet app.
After registering, login with your registered details.

3. Select "Input Data", then select "Input from BCM".

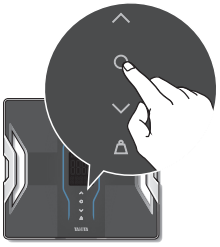


Note:
- When taking measurements while holding your iPhone, enter the weight that you want to subtract into the "Smartphone's weight" section in the dedicated app before taking measurements.
- The weight that you entered to be subtracted from your weight is displayed.
- The "Smartphone's weight" can be entered up to -2.00kg (-4.4lb, -4lb).
- The maximum weight (weighing capacity) is reduced by the amount entered for the "Smartphone weight".

4. Check the Body Composition Monitor is off, and tap the "Add Device" button.

Note:
- The approximate communication distance is 5m in an unobstructed location.

5. Follow the instructions on the app, and press and hold the ○(communication) button on the Body Composition Monitor for 3 seconds.



Note:
- When registering your body composition, place the Body Composition Monitor on a hard, flat floor and step on it with bare feet.

6. Follow the instructions on the app and measure your body composition.
When measurement is complete, the connection to the iPhone is disconnected.

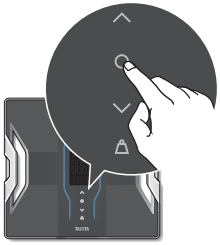
The screen displays and instructions may differ depending on the app specifications.

EN

Setting (Resetting) Date and Time (Not required if connection to the iPhone is complete)

1. Set Date

While the power is off, press the ○ button to start setting.
Press the ∧∨ buttons to set year and then press the ○ button.
Set the month and date in the same way.

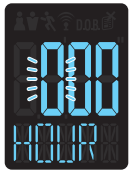


Note:
- When the power is switched on for the first time, the date and time setting screen can also be displayed by pressing the ∧∨ buttons.
- When you have replaced the batteries, the date and time setting screen can also be displayed by pressing the ∧∨ buttons.

2. Set Time

Press the ∧∨ buttons to set hour and then press the ○ button.

Set the minutes in the same way.
The set date and time are displayed in order, and then the power automatically turns off.



Note:
- If the Body Composition Monitor is not operated for 60 seconds or more, the power will turn off automatically. Settings will not be saved in this case.
- If you make a mistake or wish to turn the monitor off before you complete the settings, press the △ button to turn the monitor off. Settings will not be saved in this case.
- To change the date or time settings, press and hold the ∨ button for 3 seconds when the power is off, and then follow the procedure above to change the date or time settings.

Setting and Storing Personal Data in the Memory (Not required if connection to the iPhone is complete)

The Body Composition Monitor can only be operated if data has been programmed into one of the personal data memories. Only weight measurements can be taken if you use the Body Composition Monitor without registering personal data.

1. Select a Personal Data Number

Press the ○ button to turn on the monitor. Press the ∧∨ buttons to select a personal data number (1, 2, 3 or 4).
Press the ○ button to confirm the personal data number.

Note:

- The monitor turns off automatically if it is not operated for 60 seconds.
- If you make a mistake or want to turn the monitor off before you have finished programming it, press the △ button to force quit. Partially registered data is saved on the monitor.
- The backlight color changes according to the personal data number.
  1:Blue
  2:Pink
  3:White
  4:Light blue

2. Set Your Birthday

Set the date of your birthday (Year / Month / Day) using the ∧∨ buttons.
Press the ○ button to enter each item.

Note:
Year settings can be configured from 1900 onwards.

3. Select Female or Male

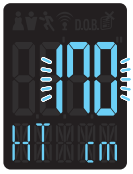
Use the ∧∨ buttons to scroll through Male [🚹], female [🚺], male athlete [🚹🏃] and female athlete [🚺🏃] settings, then press the ○ button.

Who should use Athlete Mode?
Adults aged 18 years and over who either:

- Train or exercise for 12 hours or more a week and have been doing so for at least six months.
- Are body builders.
- Are professional athletes who want to monitor their progress at home.
- Have a lifetime history of fitness and who used to do more than 12 hours a week but do less now.

4. Set Your Height

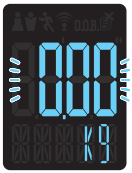
The default height is 170cm (5' 7.0") (height range is 90cm - 220cm or 3'0.0" - 7'3.0").
Use the ∧∨ buttons to set your height and then press the ○ button.
The display shows "0.00kg" (or 0.0lb, 0.0st|b) and the monitor is ready for measurement.



Setting and Storing Personal Data in the Memory

5. Measuring Your Body Composition

Check “0.00kg” (0.0lb, 0.0st:lb) is shown on the display, then step on the monitor. Registered personal data and the measurement results are displayed in order, then the power switches off automatically.



Note:
If you step onto the monitor before 0.00kg is displayed, "Err,-OL" is displayed and the power turns off. Set the personal information again.
Also, if you do not step onto the monitor within 60 seconds of “0.00kg”(0.0lb, 0.0st:lb) appearing, the power turns off automatically. In this case, you need to set and store personal data again.

Note:
The monitor needs to be connected to the iPhone in order to use the dedicated app.
Connect to the iPhone, and register the Body Composition Monitor as shown in the instructions on P.7.

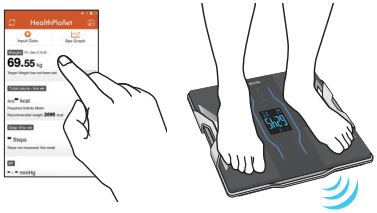
If you change the birthday and/or gender, “CLr” is displayed on the monitor.

Select “YES” using the ∧∨ buttons and then press the ○ button, to delete the existing personal data enabling you to register new data.

If you select “no” using the ∧∨ buttons and then press ○ button, no new data is saved (existing data is left unchanged) and power turns off.

Taking Measurements

1. When the monitor power is off, select "Input Data" in the app and then follow the instructions in the app.
When “0.00kg” (0.0lb, 0.0stlb) is displayed, step onto the monitor.

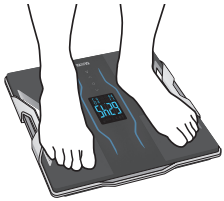


2. Measurement data is automatically sent to the iPhone.
If there is unsent data stored on the monitor, that data is also sent to the iPhone.

Note:
- When taking measurements while holding your iPhone, enter the weight that you want to subtract into the "Smartphone's weight" section in the dedicated app before taking measurements.
- The weight that you entered to be subtracted from your weight is displayed.
- The "Smartphone's weight" can be entered up to -2.00kg (-4.4lb, -4lb).
- The maximum weight (weighing capacity) is reduced by the amount entered for the "Smartphone weight".

If you do not have your iPhone when taking measurements

Simply step onto the monitor. The auto-recognition feature will automatically recall your personal data. Your monitor will store up to 10 sets of measurements.
Saved data is sent to the iPhone together with new measurements the next time the iPhone is connected to the monitor when taking measurements.



Taking Measurements

You can start taking measurements when you have finished entering your personal data.

1. Step onto the Monitor

Step onto the monitor when the power is off. The monitor starts measuring automatically.

2. View Your Results

After taking measurements, your results are automatically displayed in the order listed on the next page.
After the last result data is displayed, the weight is displayed again and then the monitor automatically turns off.

Note:

- Do not step off until "0000" disappears.
- The backlight color changes according to the recognized personal data number. (Blue/Pink/White/Light blue)
- When the monitor is connected to the iPhone and measurement data is saved in the monitor, lights in the personal data display and the measurement result display screen.
- If there are more than 6 sets of data stored, the number of saved sets of data is displayed after the personal data display lights.
- Up to 10 sets of measurement data can be stored in the monitor.
- If you have set a nickname in the dedicated app, the nickname is displayed instead of the personal data number when personal data is displayed.

If the wrong personal number is displayed

Press the ∧ button to select your personal number while readings or personal data is being displayed.
Then press the ○ button to display your own personal data and measurement results.
Situations where mis-recognition may occur
- When measuring people who have similar weights and body shapes
- When measurements have not been taken for a few days and there is a reasonable change in body weight
- When measuring directly after having the monitor stood upright, carrying the monitor or storing it with items placed on top

If the monitor continues to mis-recognize, specify your personal data number manually before measurement. (P.14)

Measurement Results

Weight

Body Mass Index

Body Fat %

Muscle Mass

Physique Rating

Bone Mass

Visceral Fat

Basal Metabolic Rate

Metabolic Age

Total Body Water %

An assessment of your measurement results are indicated by the color of the backlight.

Assessment Color(Applicable age)	●	●	●
BMI (used when Weight/BMI are displayed) (18-99)	Obese	Over / Under	Healthy
Body fat percentage (5-99)	Obese	Over / Under	Healthy(-) / Healthy (+)
Visceral fat level (18-99)	High	-	Average
Muscle mass (18-99)	Under	-	Average / High

Note:

- For children (age 5-17), the monitor only displays weight, BMI and body fat percentage.
- For children (age 4 or less) and adults (age over 100), the monitor only displays the weight.
- "Err" is displayed if the body fat percentage exceeds the measurable range.
- You can use the ∨ button to scroll through the results.
- Press and hold the ∨ button for fast scrolling.
- After reading the results that you want to see, release the button to see the rest of the results.
- The monitor automatically turns off after 40 seconds.
- Press the ⏏ button to cancel measurement or turn the power off.
- Do not move the monitor for approximately 3 seconds after taking measurements and stepping off.
  To prevent accidents such as falling off the monitor, always step off the monitor before operating the buttons.

Specifying the Personal Data Number for Measurement

Follow these instructions if the monitor continues to mis-recognize your number.

1. When the power is off, press the ∧ button to start measuring.
Select your personal number using the ∧∨ buttons and then press the ○ button.

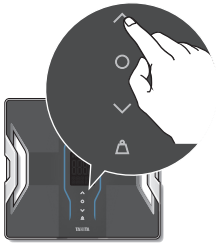
2. Step onto the monitor when “0.00kg” (0.0lb, 0.0stlb) appears in the display.
The monitor turns off automatically after displaying the measurement results.

Note:

- When the monitor is connected to the iPhone and measurement data is saved in the monitor, lights in the personal data display screen and the measurement result display screen.
- If there are more than 6 sets of data stored, the number of saved sets of data is displayed after the personal data display lights.
- Up to 10 sets of measurement data can be stored in the monitor.
- If you step onto the monitor before 0.00kg (0.0lb, 0.0stlb) is displayed, "Err,-OL" is displayed and the power turns off during measurement.

Programming the Guest Mode

Guest mode allows you to program the monitor for one-time use without using a personal data number.



Press the ∧ button to select "GUEST", then press the ○ button.
Next, follow the steps below:
Set the age, gender (male/ female/ male athlete/ female athlete) and height.
Step onto the monitor after “0.00kg” (0.0lb, 0.0stlb) is displayed.
The readings are displayed for 40 seconds.

Note:
The age range is from 5 to 99.
Who should use Athlete Mode?
Adults aged 18 years and over who either:

- Train or exercise for 12 hours or more a week and have been doing so for at least six months.
- Are body builders.
- Are professional athletes who want to monitor their progress at home.
- Have a lifetime history of fitness and who used to do more than 12 hours a week but do less now.
- Do not step off until "0000" disappears.

Measuring Weight Only

Press the △ button. After 2 or 3 seconds, “0.00kg”(0.0lb, 0.0stlb) is displayed.
When "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) is displayed, step onto the monitor.
The body weight measurement is displayed, and the monitor power turns off automatically after approximately 20 seconds.

Body Composition Guide

Who Can Use a Body Composition Monitor?

This Body Composition Monitor is intended for adults aged 18-99 years. Children aged 5-17 years can use the monitor for weight and body fat percentage readings and BMI only; the other features are not applicable to children.
Thanks to major investment in the latest BIA Technology and sports science research, TANITA has upgraded the Athlete Mode function to make measurements more accurate and suitable for a wider range of users.
Who should use Athlete Mode?
Adults aged 18 years and over who either:

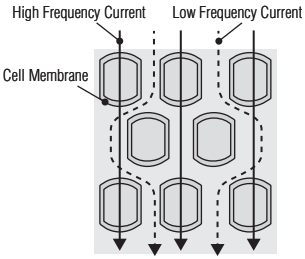
- Train or exercise for 12 hours or more a week and have been doing so for at least six months.
- Are body builders.
- Are professional athletes who want to monitor their progress at home.
- Have a lifetime history of fitness and who used to do more than 12 hours a week but do less now.

Pregnant women should only use the weight function.
Other functions are not intended for use when pregnant.
This Body Composition Monitor is intended for home use only. It is not intended for professional use in places such as hospitals or medical or fitness facilities. It is not designed for such heavy usage. Using the monitor in this type of professional environment will invalidate the warranty.
This Body Composition Monitor product provides readings for informational purposes only.
This product is not intended to diagnose or treat any disease or abnormalities. Please consult your physician if you have any questions or concerns related to your health.

How Does a Body Composition Monitor Work?

Tanita Body Composition Monitors calculate your body composition using Dual Frequency Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Safe, low-level electrical signals are passed through the body via the Tanita foot pads on the monitor platform. The signal can flow easily through fluids in muscles and other body tissue but meets resistance as it passes through body fat, because body fat only contains a small amount of fluid. This resistance is called impedance. The impedance readings are then entered into medically researched mathematical formulas to calculate your body composition.

The Tanita RD-901 incorporates medical grade Dual Frequency BIA technology,allowing you to have the highest body composition accuracy in the comfort of your home. Research has shown that using two different bioelectrical impedance frequencies, provides essential data of a person's intracellular and extracelluar status. This advanced technology allows greater accuracy when calculating body composition measurements.

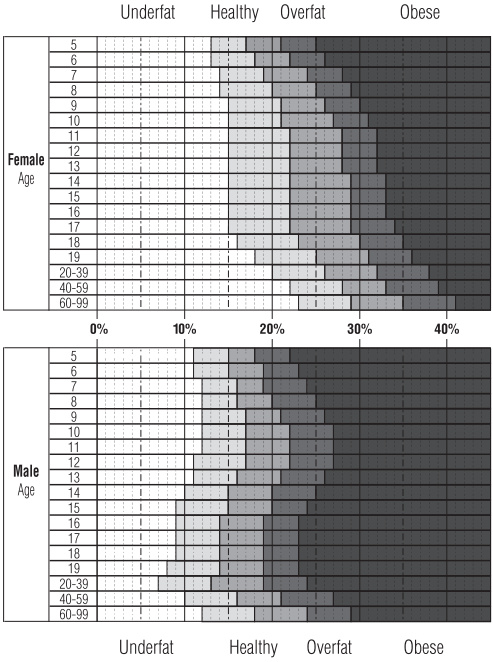


When Is the Best Time To Use My Body Composition Monitor?

Your body water levels naturally fluctuate throughout the day and night. Any significant changes in body water may affect your body composition readings. For example, the body tends to be dehydrated after a long night sleep so if you take a reading first thing in the morning your weight will be lower and your body fat percentage higher. Eating large meals, drinking alcohol, menstruation, illness, exercising, and bathing may also cause variations in your hydration levels.
To get the most reliable reading it is important to use your Body Composition Monitor at a consistent time of day under consistent conditions. A good time to take measurements is before your evening meal.

What Is Body Fat Percentage? (Applicable age 5-99)

Body fat percentage is the amount of body fat as a proportion of your body weight.
Reducing excess levels of body fat has been clinically proven to reduce the risk of certain conditions such as high blood pressure, heart disease, diabetes and cancer.
The chart below shows the healthy ranges of body fat.
Body Fat Ranges for Standard Children 1
Body Fat Ranges for Standard Adults 2,3,4



1. Body Fat Reference Curves for children Targeted at BMJ (British Medical Journal) Draft 1-AMP 19 June 2004 (by Dr Andrew)
2. Gallagher D et al. Am J Clin Nutr 2000, 72:694-701Healthy percentage body fat ranges:
   an approach for developing guidelines based on body mass index.
3. Based on NIH/WHO BMI Guidelines.
4. As reported by Gallagher, et al, at NY Obesity Research Center.
   To determine the percentage of body fat that is appropriate for your body, consult your physician.

Underfat: Below the healthy body fat range. Increased risk of health problems.
-Healthy • +Healthy: Within the healthy body fat percentage range for your age/gender.
Overfat: Above the healthy range. Increased risk of health problems.
Obese: Far above the healthy body fat range.
Greatly increased risk of obesity-related health problems.

What Is Total Body Water Percentage? (Applicable age 18-99)

Total Body Water Percentage is the total amount of fluid in a person's body expressed as a percentage of their total weight.
Water plays a vital role in many of the body's processes and is found in every cell, tissue and organ. Maintaining a healthy total body water percentage ensures the body functions efficiently and reduces the risk of developing associated health problems.
Your body water levels naturally fluctuate throughout the day and night. Your body tends to be dehydrated after a long night's sleep and there are differences in fluid distribution between day and night. Eating large meals, drinking alcohol, menstruation, illness, exercising and bathing may cause variations in your hydration levels.
Your body water percentage reading should be used as a guide and should not be used to specifically determine your recommended total body water percentage. It is important to look for long-term changes in total body water percentage and maintain a consistent, healthy total body water percentage.
Drinking a large quantity of water in one sitting will not instantly change your body water level. In fact, it will increase your body fat reading due to the additional weight gain. Please monitor all readings over time to track relative changes.
Every individual is different, but as a guide the average total body water percentage ranges for a healthy adult are:
Female: 45 to 60%
Male: 50 to 65%
Source: Tanita Research
Note: The total body water percentage will tend to decrease as the percentage of body fat increases. A person with a high percentage of body fat may fall below the average body water percentage. As you lose body fat, the total body water percentage should gradually move towards the typical range given above.

What Is Visceral Fat Rating? (Applicable age 18-99)

This function indicates the amount of visceral fat in your body.
Visceral fat is the fat that is in the internal abdominal cavity, surrounding the vital organs in the abdominal area. Research shows that even if your weight and body fat remains constant, as you get older the distribution of fat changes and is more likely to shift to the abdominal area especially post menopause. Ensuring you have healthy levels of visceral fat may reduce the risk of certain diseases such as heart disease, high blood pressure, and the onset of type 2 diabetes.
The Tanita Body Composition Monitor provides you with a visceral fat rating from 1 – 59.
Rating 1 - 12
Indicates you have a healthy amount of visceral fat. Continue monitoring your rating to ensure that it stays within this healthy range.
Rating 13 - 59
Indicates you have an excess amount of visceral fat. Consider making changes in your lifestyle by changing your diet or exercising more.
Source : Data from Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)
Note: You may have a high visceral fat level even if you have a low body fat rate.
- Consult a physician for an accurate medical diagnosis.

What Is Basal Metabolic Rate (BMR)? (Applicable age 18-99)

Your Basal Metabolic Rate (BMR) is the minimum level of energy your body needs when at rest to function effectively. This includes the functioning of your
respiratory and circulatory organs, neural system, liver, kidneys, and other organs. You continue to burn calories even when sleeping. About 70% of the calories your body uses every day are used by your basal metabolism. In addition, energy is used when doing any kind of activity. The more vigorous the activity, the more calories are burned. This is because skeletal muscle (which accounts for approximately 40% of your body weight) acts as your metabolic engine and uses a large amount of energy. Your basal metabolism is greatly affected by the amount of muscle you have, so increasing your muscle mass helps increase your basal metabolism.
By studying healthy individuals, scientists have found that people's metabolic rate change as they age. Basal metabolism rises as a child grows. After peaking at the age of around 16 or 17, it typically starts to gradually decrease.
Having a higher basal metabolism increases the number of calories used and helps decrease the amount of body fat. A low basal metabolic rate makes it harder to lose body fat and overall weight.
How Does a Tanita Body Composition Monitor Calculate BMR?
The basic method of calculating Basal Metabolic Rate (BMR) is a standard equation that uses weight and age.
Tanita has conducted in-depth clinical research into the relationship of BMR and body composition resulting in a much more accurate and personalized reading for the user based on impedance measurements. This method has been medically validated using indirect calorimetry (measuring breathcomposition).*
*Reliability of the equation for Basal Metabolic Rate:At 2002 Nutrition Week: Scientific and Clinical Forum and Exposition
Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models:
The American Journal of Clinical Nutrition.

What Is Metabolic Age? (Applicable age 18-99)

This function calculates your BMR and indicates the average age associated with the type of metabolism.
If your metabolic age is higher than your actual age, it is an indication that you need to improve your metabolic rate. Increased exercise
builds healthy muscle tissue, which improves your metabolic age.
The reading is shown as a number between 12 and 90. Values under 12 are displayed as “12” and over 90 are displayed as “90”.

What Is Muscle Mass? (Applicable age 18-99)

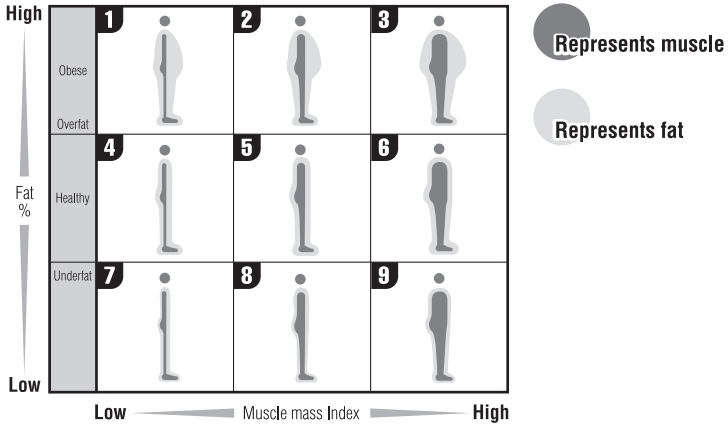
This function indicates the weight of muscle in your body. The muscle mass displayed includes skeletal muscle, smooth muscle (such as cardiac and digestive muscle) and the water contained in these muscles.
Muscles play an important role as they act as an engine that consumes energy. As your muscle mass increases, your energy consumption increases helping you reduce excess body fat levels and lose weight in a healthy way.

What Is Physique Rating? (Applicable age 18-99)

This feature assesses your physique according to the ratio of body fat and muscle mass in your body.
As you become more active and reduce the amount of body fat, your physique rating also changes accordingly. Even if your weight does not change, your muscle mass and body fat levels may be changing to make you healthier and reduce your risk of certain diseases.Each person should set their own goal of which physique they want to achieve, and follow a diet and fitness program to meet that goal.

Result	Physique Rating	Explanation of Physique Rating Results
1	Hidden Obese	**Small Frame Obese** This person seems to have a healthy body type based on physical appearance. However, they have a high body fat percentage with low muscle mass level.
2	Obese	**Medium Frame Obese** This person seems to have a healthy body type based on physical appearance. However, they have a high body fat percentage with low muscle mass level.
3	Solidly-built	**Large Frame Obese** This person has both a high body fat percentage and a high muscle mass.
4	Under exercised	**Low Muscle and Average Body Fat Percentage** This person has an average body fat percentage and a less than average muscle mass level.
5	Standard	**Ave. Muscle & Ave. Body Fat Percentage** This person has average levels of both body fat and muscle mass.
6	Standard Muscular	**High Muscle & Ave. Body Fat Percentage (Athlete)** This person has an average body fat percentage and higher muscle mass level than average.
7	Thin	**Low Muscle & Low Fat** Both body fat percentage and muscle mass are lower than average.
8	Thin and muscular	**Thin and muscular (Athlete)** This person has a lower than average body fat percentage while having adequate muscle mass.
9	Very Muscular	**Very Muscular (Athlete)** This person has a lower than average body fat percentage while having above-average muscle mass.

Source: Data from Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)



Index of amount of muscle against height = Muscle mass (Kg) / height $(cm)^2$

What Is Bone Mass? (Applicable age 18-99)

This function indicates the amount of bone (bone mineral level, calcium or other minerals) in the body.
Research has shown that exercise and the development of muscle tissue are related to stronger, healthier bones. While it is unlikely that there will be noticeable changes in bone structure over short periods, it is important that you develop and maintain healthy bones by having a balanced diet and plenty of exercise. People worried about bone disease should consult their physician. People who suffer from osteoporosis or low bone density due to age (young or old), pregnancy, hormonal treatment or other causes may not get accurate bone mass readings.
Below is the result of estimated bone masses of persons aged 20 to 40, who are said to have the largest amounts of bone mass by weight. (Source: Tanita Body Weight Science Institute)
Please use the charts below as a guide for comparing your bone mass readings.
Women: Average estimated bone mass
Men: Average estimated bone mass
Note:
• The following types of people may obtain varying results and should use the results for reference only.
- Elderly people
- Women during or after menopause
- People undergoing hormone therapy
• "Estimated bone mass" is a value estimated statistically based on its correlation with fat-free tissue (body tissue other than fat).
"Estimated bone mass" does not give a direct judgment on the hardness or strength of bones or the risk of bone fractures.
If you are concerned about your bones, it is recommended that you consult a specialist.

What Is Body Mass Index (BMI)? (Applicable age 5-99)

This function indicates the relationship between height and weight.
The World Health Organization (WHO) considers an index of 18.5 to 25 as optimal.

Troubleshooting

If the following problems occur, follow the instructions below.

“Lo” appears on the display.

Check the orientation of the batteries, and insert them correctly.

The batteries are running low. Replace the batteries promptly.

Refer to page 6.

“OL” appears on the display during use

The maximum weight (weighing capacity) 200kg is exceeded. (Measurements cannot be taken)

"Err" appears on the display after measurement

Are the personal data settings correct?

Did you select the wrong personal data number?

Measurement items have exceeded the measurement range. (Measurements cannot be taken)

Cannot measure body composition even though personal data is set

The personal data settings are not complete. You need to measure body composition once immediately after entering the personal data.

Cannot connect my iPhone to the Body Composition Monitor

“Err pair” or ”Err DATA” appears on the display

Are batteries inserted correctly in the Body Composition Monitor?

Are the batteries running low?

Are the iPhone and body composition meter within communication range?

The communication range for The Body Composition Monitor is 5m in an unobstructed location.

Is the "Bluetooth" setting in the iPhone "Settings" turned on?

"Err pair" appears repeatedly.

Delete the pairing information from "Settings" > "Bluetooth" on the iPhone, and pair the iPhone with the Body Composition Monitor again.

"Err UUID" appears repeatedly.

Delete the pairing information from "Settings" > "Bluetooth" on the iPhone, and pair the iPhone with the Body Composition Monitor again.

“Err c9” appears on the display

Remove and replace the batteries from the body composition meter, and set the date and time again.

The date and time settings have been changed

When using the Body Composition Monitor linked with an iPhone, the date and time settings on the Body Composition Monitor are overwritten with those from the iPhone

The "Input Data" button in the app does not work

Is the "Bluetooth" setting in the iPhone "Settings" turned on?

Linking between the app and the Body Composition Monitor is only enabled when the Body Composition Monitor is turned off.

Check that the power of the Body Composition Monitor is turned off and try again.

Specifications
RD-901

Weight Capacity
200 kg (440 lb)(31st 6 lb)

Weight Increments
0-100 kg/0.05 kg 100-200 kg/0.1 kg
0-200 lb/0.1 lb 200-440 lb/0.2 lb 0-31st 6 lb/1 lb

Body Fat %
5-99 years old

Body Mass Index
5-99 years old

Muscle Mass
18-99 years old

Physique Rating
18-99 years old

Bone Mass
18-99 years old

Visceral Fat
18-99 years old

Basal Metabolic Rate
18-99 years old

Metabolic Age
18-99 years old

Body Water %
18-99 years old

Personal Data
4 memories

Power Supply
4×AA Alkaline batteries(included)

Power Consumption
250mA maximum

Measuring Current
50kHz, 6.25 kHz, 100μA

Communication Method
Bluetooth version 4.0 (Low Energy support)

Disposal

This is an electronic device.
Please dispose of it as an electronic device, not as general household waste. Please follow the regulations in your local region when disposing of this device.

⚠ Not allowed to mix batteries with consumer wastes!
As consumer you are legally bound to return used or discharged batteries. You can deposit your old batteries at the public collecting points in your town, or wherever the corresponding batteries are sold and specifically marked collecting boxes have been set up. In case of scrapping the apparatus, the batteries should be removed from it and deposited at the collecting points as well.

CE

This product meets the following requirements;
1. EMC Directive
2. R&TTE Directive
3. RoHS Directive

・The product design and specifications may be changed at any time without prior notice.
・The Bluetooth word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such mark by Tanita Corporation is under license.
・Apple, the Apple logo, and iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.

Manufacturer
TANITA Corporation
1-14-2, Maeno-Cho, Itabashi-ku,
Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81(0)-3-3968-7048
Fax: +81(0)-3-3968-2661
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

TANITA Corporation of America Inc.
2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA.
Tel: +1-847-640-9241
Fax: +1-847-640-9261
www.tanita.com

Representative
TANITA Europe B.V.
Hoogoorddreef 56-E
1101 BE Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31-20-560-2970
Fax: +31-20-560-2988
www.tanita.eu

TANITA Health Equipment H.K. Ltd.
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza,
62 Mody Road, Tsimshatsui East,
Kowloon, Hong Kong
Tel: +852-2834-3917
Fax: +852-2838-8667
www.tanita.asia

TANITA (Shanghai) Trading Co. Ltd.
Room 8005, 887 Huai Hai Zhong Lu, Shanghai
The People's Republic of China
Tel: +86-21-6474-6803
Fax: +86-21-6474-7901
www.tanita.com.cn

TANITA India Private Limited
A-502, Mittal Commercia,
Off. M. V. Road (Andheri Kurla Road),
Marol, Andheri - East,
Mumbai, India 400 059
Tel: +91-22-3192-6107
Fax: +91-22-2859-9143
www.tanita.co.in

©2014 Tanita Corporation

Einleitung

Vielen Dank für Ihren Kauf dieser Tanita Körperanalysewaage. Diese Waage ist ein Teil einer großen Auswahl von Produkten zur Gesundheitspflege für den Heimgebrauch von Tanita. Diese Bedienungsanleitung führt Sie durch die verschiedenen Einstellungen und umreißt die Schlüsselfunktionen dieser Waage. Zusätzliche Informationen über einen gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website unter www.tanita.eu. Produkte von Tanita beinhalten neueste Erkenntnisse aus klinischer Forschung und technologische Innovationen. Alle Daten werden vom medizinischen Beirat von Tanita überwacht, um Genauigkeit sicherzustellen.

⚠ Sicherheitsvorkehrungen

Benutzen Sie die Körperanalysewaage nicht, wenn Sie ein elektronisches medizinisches Implantat wie z.B. einen Schrittmacher haben, da das Gerät ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper sendet, das die Funktion des Implantats beeinträchtigen könnte. Schwangere Frauen sollten nur die Funktion zur Gewichtsmessung verwenden. Die anderen Funktionen sind nicht für die Verwendung während der Schwangerschaft vorgesehen.

Wichtige Hinweise für Benutzer

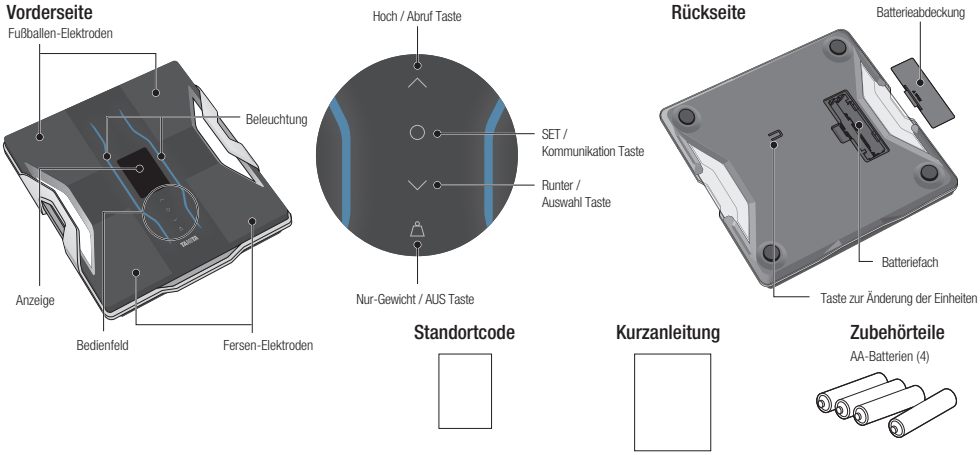
Diese Körperanalysewaage ist für Erwachsene und Kinder (Alter 5 - 17) vorgesehen, die inaktive bis mäßig aktive Lebensstile pflegen, und für Erwachsene mit athletischen Lebensstilen. Aufgrund von hohen Investitionen in die aktuellste BIA-Technologie und sportwissenschaftliche Forschung hat TANITA den Athletmodus verbessert, um Messungen genauer und für eine breitere Nutzerschaft geeignet zu machen. Wer sollte den Athletmodus verwenden? Erwachsene ab 18 Jahren, die:

- Pro Woche 12 Stunden oder länger trainieren oder Sport treiben und dies seit mindestens 6 Monaten tun.
- Bodybuilder sind.
- Professionelle Athleten sind, die ihre Fortschritte zu Hause überwachen wollen.
- Ihr ganzes Leben lang fit waren und mehr als 12 Stunden pro Woche Sport getrieben haben, jetzt aber weniger tun.

Aufgezeichnete Daten können verloren gehen, wenn das Gerät auf falsche Weise verwendet wird oder Überspannungen ausgesetzt ist. Tanita kann keinerlei Verantwortung für Verluste übernehmen, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen. Tanita kann keinerlei Verantwortung für durch die Verwendung dieses Produkts entstehende Schäden oder Verluste übernehmen und keinerlei Ansprüche von dritten Parteien akzeptieren.

Anmerkung: Schätzungen des Körperfettanteils können je nach der Menge Wasser im Körper variieren und können durch Dehydration oder Hyperhydratation aufgrund von Faktoren wie Alkoholgenuss, Menstruation, Krankheit, intensiver sportlicher Betätigung usw. beeinflusst werden.

Merkmale und Funktionen



DE

Für Ihre Sicherheit

Dieser Abschnitt erklärt Vorsichtsmaßnahmen, die ergriffen werden sollten, um Verletzungen von Benutzern dieses Geräts und anderen Personen zu vermeiden und Sachbeschädigung zu verhindern. Bitte machen Sie sich mit diesen Informationen vertraut, um eine sichere Bedienung dieses Geräts zu gewährleisten.

⚠Warnung	**Nichtbefolgung von mit diesem Symbol gekennzeichneten Anweisungen kann zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.**
⚠Achtung	**Nichtbefolgung von mit diesem Symbol gekennzeichneten Anweisungen kann zu Verletzungen oder Sachbeschädigung führen.**
	Dieses Symbol zeigt verbotene Handlungen an.
	Dieses Symbol zeigt Anweisungen an, die stets befolgt werden müssen.

⚠ Warnung

Verboten

Diese Waage darf nicht von Personen mit Herzschrittmachern oder anderen medizinischen Implantaten verwendet werden.
Diese Waage sendet einen schwachen elektrischen Strom durch den Körper, der die Funktion von elektrischen medizinischen Implantaten beeinträchtigen und deren Fehlfunktion verursachen könnte, was dem Benutzer ernsthaften Schaden zufügen würde.

Die Auslegung von Messergebnissen (z.B. Auswertung von Messungen und Ausarbeitung von auf den Messungen basierenden Trainingsprogrammen) muss von professionellem Personal durchgeführt werden.
Umsetzung von Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung und Trainingsprogrammen, die auf Selbstanalyse basieren, können gesundheitsschädlich sein. Befolgen Sie stets den Rat von qualifiziertem professionellen Personal.

Treten Sie nicht auf den Rand der Plattform. Springen Sie nicht auf der oder auf die Waage
Dadurch könnten Sie stürzen oder ausrutschen, was zu ernsthaften Verletzungen führen kann.

Stellen Sie diese Waage nicht auf eine rutschige Oberfläche wie etwa einen feuchten Fußboden.
Dadurch könnten Sie stürzen oder ausrutschen, was zu ernsthaften Verletzungen führen kann. Es könnte außerdem dazu führen, dass Wasser ins Innere der Waage gelangt, was zu Schäden an internen Komponenten führen kann.

Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen. Vermeiden Sie übermäßige Stöße oder Vibration der Waage.
Dies kann das Glas beschädigen, was zu Verletzungen führen kann.

⚠ Achtung

Verboten

Treten Sie nicht auf die Anzeige oder das Bedienfeld.

Stecken Sie Ihre Finger nicht in Spalten oder Löcher.
Dies kann zu Verletzungen führen.

Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien.
Verwenden Sie keine alten und neuen Batterien und keine verschiedenen Arten von Batterien gleichzeitig.
Dies kann dazu führen, dass Batterieflüssigkeit ausläuft, oder dass sich die Batterien übermäßig erhitzen und platzen, was zu Schäden an der Waage und zu Verletzungen führen kann.

Lassen Sie Babys oder Kleinkinder niemals die Waage tragen.
Das Kind könnte die Waage fallen lassen, was zu Verletzungen führen kann.

Diese Waage ist nur für den Heimgebrauch vorgesehen.
Diese Waage ist nicht für den professionellen Gebrauch wie z.B. in Krankenhäusern, medizinischen Einrichtungen oder Fitnesscentern gedacht. Sie ist nicht mit den für ausgiebige Nutzung notwendigen Komponenten ausgestattet. Eine Nutzung dieser Waage in einer professionellen Umgebung macht die Garantie unwirksam.

Stets...

Stellen Sie die Waage auf eine harte, ebene Oberfläche mit so wenig Vibration wie möglich, um sichere und genaue Messungen zu gewährleisten.

Vermeiden Sie übermäßige Stöße oder Vibration der Waage.
Dies kann die Waage beschädigen, zu Fehlfunktionen oder zur Löschung von Einstellungen führen.

Verwenden oder lagern Sie diese Waage nicht an folgenden Orten.
· Orte, die direktem Sonnenlicht ausgesetzt sind; in der Nähe von Heizkörpern; Orte, die dem Luftstrom aus Klimaanlagen direkt ausgesetzt sind; etc.
· Orte mit großen Temperaturschwankungen oder viel Vibration.
· Orte mit hoher Luftfeuchtigkeit oder viel Feuchtigkeit.

Dies kann die Waage beschädigen oder zu Fehlfunktionen führen.

Steigen Sie nicht auf die Waage, wenn Ihr Körper nass ist (direkt nach einer Dusche oder einem Bad usw.)
Trocknen Sie Ihren Körper und Ihre Füße sorgfältig ab, bevor Sie die Waage verwenden. Falls Sie dies nicht tun, könnten Sie stürzen oder ausrutschen, was zu Verletzungen führen kann. Außerdem kann die Waage keine genauen Messungen durchführen, wenn Ihr Körper oder Ihre Füße nass sind.

Von Wasser fernhalten.

Verwenden Sie kein kochendes Wasser, Benzol, Verdünner usw. zur Reinigung der Waage.
Falls die Waage schmutzig wird, tränken Sie ein weiches Tuch in Wasser oder neutrales Haushaltsreinigungsmittel, wringen Sie es gut aus und wischen Sie die Waage damit sauber. Verwenden Sie dann ein trockenes Tuch, um die Waage trockenzuwischen.

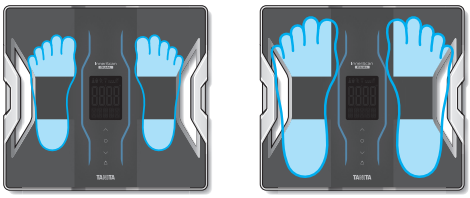
Versuchen Sie nicht, die Waage auseinanderzunehmen.
Modifizieren Sie dieses Gerät auf keinerlei Weise.
Waschen Sie die Waage nicht in Wasser. Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser.
Dies kann die Waage beschädigen oder zu Fehlfunktionen führen.

Achten Sie darauf, die Batterien mit den Polen (+, -) in der richtigen Position einzulegen.
Falls die Batterien falsch eingelegt werden, kann Batterieflüssigkeit auslaufen und den Boden beschädigen. (Falls Sie beabsichtigen, die Waage über einen längeren Zeitraum nicht zu benutzen, ist es ratsam, die Batterien vor der Aufbewahrung herauszunehmen.)

Benutzen Sie die Waage nicht in der Nähe von anderen Produkten, die elektromagnetische Wellen abgeben, wie etwa Mikrowellenherde.
Dies kann zu Fehlfunktionen der Waage führen und genaue Messungen verhindern.

Eine andere Person sollte Personen mit Behinderungen, die alleine eventuell keine Messungen durchführen können, behilflich sein.

Genaue Messwerte erhalten



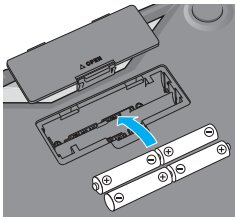
Um Genauigkeit zu gewährleisten, sollten Messungen ohne Kleidung und unter gleichbleibendem Wasserhaushalt durchgeführt werden. Ziehen Sie Socken oder Strümpfe stets aus und vergewissern Sie sich, dass Ihre Fußsohlen sauber sind, bevor Sie auf die Wiegeplattform steigen. Vergewissern Sie sich, dass sich die Gewölbe beider Füße jeweils im Zentrum der Plattform befinden. Keine Sorge, falls Ihre Füße als zu groß für das Gerät erscheinen. Sie erhalten genaue Messwerte, auch wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen. Es ist am besten, Messungen immer zur gleichen Tageszeit durchzuführen. Versuchen Sie, nach dem Aufstehen, Essen oder intensivem Training etwa zwei Stunden zu warten, bevor Sie Messungen durchführen. Während Messungen, die unter anderen Umständen gemacht wurden, eventuell nicht die gleichen absoluten Messwerte ergeben, sind sie dennoch präzise zur Feststellung der prozentualen Veränderung, solange die Messungen auf konsistente Weise durchgeführt werden. Um Ihre Fortschritte zu überwachen, vergleichen Sie Ihre Messwerte für Gewicht und Körperfettanteil, die über einen längeren Zeitraum unter den gleichen Bedingungen erlangt wurden.

Anmerkung:
Sie werden keine genauen Messwerte erhalten, falls Ihre Fußsohlen schmutzig sind, falls Ihre Knie gebeugt sind oder falls Sie sitzen.

DE

Vorbereitungen vor der Benutzung

Einlegen der Batterien



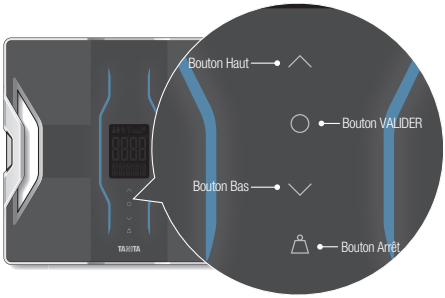
Anmerkung:

- Vergewissern Sie sich, dass die Batterien richtig herum eingelegt sind. Falls die Batterien falsch eingelegt werden, kann Batterieflüssigkeit auslaufen und den Boden beschädigen. Falls Sie beabsichtigen, die Waage über einen längeren Zeitraum nicht zu benutzen, nehmen Sie die Batterien vor der Aufbewahrung heraus.
- Die ab Fabrik enthaltenen Batterien können im Laufe der Zeit verringerte Leistung haben.

Einstellung Ihres Standortcodes

An verschiedenen Orten auf der ganzen Welt herrschen verschiedene Gravitationskräfte. Diese Unterschiede beeinflussen die Genauigkeit der Gewichtsmessung. Sie bekommen die genauesten Gewichtswerte, indem Sie die korrekte Schwerkrafteinstellung gemäß Ihrer geografischen Lage auf der Wage auswählen.

1. Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, drücken und halten Sie die △Taste.
2. Sehen Sie auf der beigelegten Karte nach und drücken Sie die ∧∨Tasten, um Ihren Standortcode auszuwählen.
3. Drücken Sie die ○ Taste, um die Einstellung zu speichern.



Änderung der Wiegeeinheit

Anmerkung:

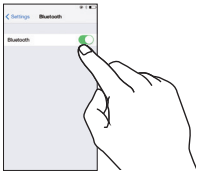
Nur zur Verwendung bei Modellen, die über eine Taste zur Änderung der Einheiten verfügen. Die Wiegeeinheit kann mittels der Taste auf der Rückseite der Waage geändert werden. Drücken Sie die △ Taste, wenn die Anzeige leer ist. Wenn auf der Anzeige "0.00kg" (oder "0.0lb", "0.0stlb") erscheint, drücken Sie die Taste zur Änderung der Einheiten auf der Unterseite der Waage, um die Wiegeeinheit zu ändern.

Anmerkung:

Falls die Wiegeeinheit auf Pounds oder Stone-Pounds eingestellt ist, wird die Körpergröße automatisch auf Fuß und Zoll eingestellt. Gleichermaßen wird die Körpergröße automatisch auf Zentimeter eingestellt, wenn Kilogramm ausgewählt ist.

Verbindung mit einem iPhone

1. Aktivieren Sie Bluetooth und laden Sie sich über die folgende URL die Health Planet App herunter. www.tanita.eu/RD901applicationdownload

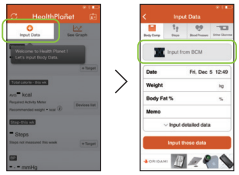


Anmerkung:

- Details zu unterstützten Modellen finden Sie auf der Website von Tanita.
- Falls Sie die zugehörige App nicht verwenden wollen, konfigurieren Sie die Einstellungen manuell an der Waage. (S. 29)
- Sie müssen Ihr iPhone erneut registrieren, falls Sie Ihr altes Modell ersetzen.

2. Starten Sie die App. Sie müssen sich als Mitglied registrieren, um die Health Planet App zu verwenden.
Loggen Sie sich nach der Registrierung mit Ihren registrierten Daten ein.

3. Wählen Sie „Daten eingeben“ und dann „Eingabe von BCM“.



Anmerkung:

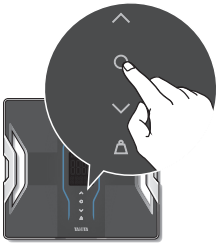
- Wenn Sie Messungen mit Ihrem iPhone in der Hand machen, geben Sie das Gewicht, das Sie abziehen möchten, im Abschnitt „Gewicht des Smartphones“ in der zugehörigen App ein, bevor Sie Messungen vornehmen.
- Das von Ihrem Gewicht abzuziehende Gewicht, das Sie eingegeben haben, wird angezeigt.
  - Das „Gewicht des Smartphones“ kann mit bis zu 2.00kg (4.4lb, 4lb) angegeben werden.
  - Das maximale Gewicht (Wiegekapazität) wird um den Betrag reduziert, den Sie als „Gewicht des Smartphones“ eingegeben haben.

4. Vergewissern Sie sich, dass die Körperanalysewaage ausgeschaltet ist und tippen Sie auf die Schaltfläche „Gerät hinzufügen“.

Anmerkung:

- Die ungefähre Kommunikationsreichweite beträgt 5m an einem unverstellten Ort.

5. Befolgen Sie die Anweisungen der App und drücken und halten Sie die ○ (Kommunikation) Taste auf der Körperanalysewaage für 3 Sekunden.



Anmerkung:

- Wenn Sie Ihre Körperzusammensetzung registrieren, stellen Sie die Körperanalysewaage auf eine harte, ebene Oberfläche und steigen Sie barfuß darauf.

6. Befolgen Sie die Anweisungen der App und messen Sie Ihre Körperzusammensetzung. Wenn die Messung beendet ist, wird die Verbindung zum iPhone getrennt.

Die Bildschirmanzeigen und Anweisungen können abhängig von den App-Spezifikationen abweichen.

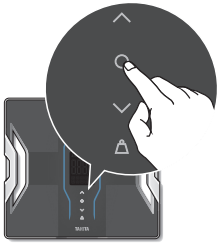
DE

Datum und Zeit einstellen (zurücksetzen)

(Nicht notwendig, falls die Verbindung zum iPhone abgeschlossen wurde)

1. Datum einstellen

Drücken Sie im ausgeschalteten Zustand die ○ Taste,
um mit der Einstellung zu beginnen. Drücken Sie die ∧∨ Tasten,
um das Jahr einzustellen und drücken Sie dann die ○ Taste.
Stellen Sie auf die gleiche Weise den Monat und das Datum ein.

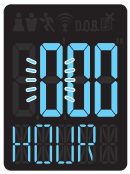


Anmerkung:

- Wenn das Gerät zum ersten Mal eingeschaltet wird, kann der Einstellungsbildschirm für Datum und Zeit auch durch Drücken der ∧∨ Tasten angezeigt werden.
- Wenn Sie die Batterien gewechselt haben, kann der Einstellungsbildschirm für Datum und Zeit auch durch Drücken der ∧∨ Tasten angezeigt werden.

2. Zeit einstellen

Stellen Sie auf die gleiche Weise die Minuten ein. Drücken Sie die ∧∨ Tasten,
um die Stunde einzustellen und drücken Sie dann die ○ Taste.
Das eingestellte Datum und die Zeit werden nacheinander angezeigt,
und dann schaltet sich das Gerät automatisch ab.



Anmerkung:

- Falls die Körperanalysewaage 60 Sekunden oder länger nicht bedient wird, schaltet sie sich automatisch ab. Einstellungen werden in diesem Fall nicht gespeichert.
- Falls Sie einen Fehler machen oder die Waage vor Beendigung der Einstellungen ausschalten möchten, drücken Sie die △ Taste, um die Waage auszuschalten. Einstellungen werden in diesem Fall nicht gespeichert.
- Um Datum oder Zeit zu ändern, drücken und halten Sie die∨ Taste für 3 Sekunden wenn das Gerät ausgeschaltet ist, und befolgen Sie die oben beschriebene Prozedur, um Datum oder Zeit zu ändern.

Persönliche Daten eingeben und speichern (Nicht notwendig, falls die Verbindung zum iPhone abgeschlossen wurde)

Die Körperanalysewaage kann nur bedient werden, wenn Daten in einen der Speicherplätze für persönliche Daten einprogrammiert wurden. Falls Sie die Körperanalysewaage benutzen, ohne persönliche Daten zu registrieren, können nur Gewichtsmessungen vorgenommen werden.

1. Wählen Sie eine Persönliche Daten-Nummer

Drücken Sie die ○ Taste, um die Waage einzuschalten. Drücken Sie die ∧∨ Tasten, um eine Persönliche Daten-Nummer auszuwählen (1, 2, 3 oder 4). Drücken Sie die ○ Taste, um die Persönliche Daten-Nummer zu bestätigen.

Anmerkung:

- Die Waage schaltet sich automatisch ab, wenn Sie 60 Sekunden lang nicht bedient wird. Falls Sie einen Fehler machen oder die Waage vor Beendigung der Programmierung ausschalten möchten, drücken Sie die △ Taste, um die Waage auszuschalten. Teilweise registrierte Daten werden auf der Waage gespeichert.
- Die Farbe der Hintergrundbeleuchtung ändert sich entsprechend der Persönlichen Daten-Nummer.
  1: Blau
  2: Pink
  3: Weiß
  4: Hellblau

2. Geben Sie Ihren Geburtstag ein

Geben Sie mittels der ∧∨ Tasten das Datum Ihres Geburtstags (Jahr / Monat / Tag) ein. Drücken Sie zur Eingabe der einzelnen Punkte jeweils die ○ Taste.

Anmerkung:
Einstellungen für das Jahr sind ab 1900 möglich.

3. Wählen Sie Ihr Geschlecht

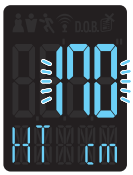
Benutzen Sie die ∧∨ Tasten, um durch männlich [🚹], weiblich [🚺], männlicher Athlet [🚹🏃] und weiblicher Athlet [🚺🏃] zu scrollen und drücken Sie dann die ○ Taste.

Wer sollte den Athletmodus verwenden?
Erwachsene ab 18 Jahren, die:

- Pro Woche 12 Stunden oder länger trainieren oder Sport treiben und dies seit mindestens 6 Monaten tun.
- Bodybuilder sind.
- Professionelle Athleten sind, die ihre Fortschritte zu Hause überwachen wollen.
- Ihr ganzes Leben lang fit waren und mehr als 12 Stunden pro Woche Sport getrieben haben, jetzt aber weniger tun.

4. Geben Sie Ihre Körpergröße ein

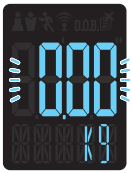
Die voreingestellte Körpergröße ist 170cm (5’ 7.0”)
(der einstellbare Bereich für die Körpergröße ist 90cm - 220cm oder 3’0.0” - 7’3.0”).
Benutzen Sie die ∧∨ Tasten, um Ihre Körpergröße einzugeben und drücken Sie dann die ○Taste.
Die Anzeige zeigt “0.00kg” (oder 0.0lb, 0.0stlb) an und ist bereit zur Messung.



Persönliche Daten eingeben und speichern

5. Messung Ihrer Körperzusammensetzung

Vergewissern Sie sich, dass auf der Anzeige “0.00kg” (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird und steigen Sie dann auf die Waage.
Registrierte persönliche Daten und die Messergebnisse werden nacheinander angezeigt, dann schaltet sich das Gerät automatisch ab.



Anmerkung:
Wenn Sie auf die Waage steigen, bevor 0.00kg angezeigt wird,
erscheint "Err,-OL" und das Gerät schaltet sich ab. Geben Sie die persönlichen Informationen erneut ein. Ferner, wenn Sie nicht innerhalb von 60 Sekunden nach dem Erscheinen von “0.00kg” (0.0lb, 0.0stlb) auf die Waage steigen, schaltet sich das Gerät automatisch ab.
In diesem Fall müssen Sie persönliche Daten erneut eingeben und speichern.

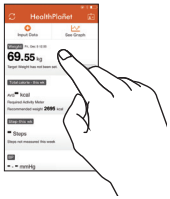
Anmerkung:
Die Waage muss mit dem iPhone verbunden sein, um die zugehörige App zu verwenden.
Verbinden Sie die Waage mit dem iPhone und registrieren Sie die Körperanalysewaage wie in den Anweisungen auf S. 28 gezeigt.
Wenn Sie den Geburtstag und/oder das Geschlecht ändern,
wird auf dem Bildschirm “CLr” angezeigt.

Wählen Sie mittels der ∧∨ Tasten “YES” und drücken Sie dann die ○ Taste,
um die vorhandenen persönlichen Daten zu löschen, wonach Sie neue Daten registrieren können.

Falls Sie mittels der ∧∨ Tasten “no“ wählen und dann die ○ Taste drücken,
werden keine neuen Daten gespeichert (vorhandene Daten bleiben unverändert bestehen)
und das Gerät schaltet sich ab.

Messungen vornehmen

1. Wenn die Waage ausgeschaltet ist, wählen Sie in der App "Daten eingeben" und befolgen Sie dann die Anweisungen in der App. Steigen Sie auf die Waage, wenn "0.00kg" (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird.



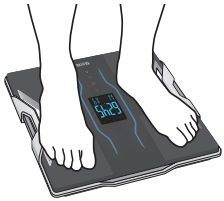
2. Messdaten werden automatisch ans iPhone gesendet. Falls auf der Waage ungesendete Daten gespeichert sind, werden diese Daten ebenfalls ans iPhone gesendet.

Anmerkung:

- Wenn Sie Messungen mit Ihrem iPhone in der Hand machen, geben Sie das Gewicht, das Sie abziehen möchten, im Abschnitt „Gewicht des Smartphones" in der zugehörigen App ein, bevor Sie Messungen vornehmen.
- Das von Ihrem Gewicht abzuziehende Gewicht, das Sie eingegeben haben, wird angezeigt.
- Das „Gewicht des Smartphones" kann mit bis zu 2.00kg (4.4lb, 4lb) angegeben werden.
- Das maximale Gewicht (Wiegekapazität) wird um den Betrag reduziert, den Sie als „Gewicht des Smartphones" eingegeben haben.

Wenn Sie bei Messungen Ihr iPhone nicht zur Hand haben

Steigen Sie einfach auf die Waage.
Die automatische Erkennungsfunktion ruft automatisch ihre persönlichen Daten ab.
Ihre Waage speichert bis zu 10 Sets an Messdaten.
Gespeicherte Daten werden zusammen mit neuen Messungen ans iPhone gesendet, wenn Sie das iPhone das nächste Mal verbinden.



DE

Messungen vornehmen

Sie können beginnen, Messungen vorzunehmen, nachdem die Eingabe Ihrer persönlichen Daten abgeschlossen ist.

1. Steigen Sie auf die Waage

Steigen Sie auf die ausgeschaltete Waage.
Die Waage beginnt automatisch mit der Messung.

2. Sehen Sie sich Ihre Ergebnisse an

Nach der Messung werden Ihre Ergebnisse automatisch in der auf der nächsten Seite angegebenen Reihenfolge angezeigt.
Nach den letzten Ergebnisdaten wird das Gewicht erneut angezeigt und dann schaltet sich die Waage automatisch ab.

Anmerkung:

- Steigen Sie nicht von der Waage, bevor„0000“ verschwindet.
- Die Farbe der Hintergrundbeleuchtung ändert sich entsprechend der erkannten Persönlichen Daten-Nummer. (Blau/Pink/Weiß/Hellblau)
- Wenn die Waage mit dem iPhone verbunden ist und auf der Waage Messdaten gespeichert sind, leuchtet bei den persönlichen Daten und auf dem Messergebnis-Bildschirm auf.
- Falls mehr als 6 Sets an Daten gespeichert sind, wird die Anzahl der gespeicherten Daten-Sets angezeigt, nachdem die persönlichen Daten aufleuchten.
- Auf der Waage können bis zu 10 Sets an Messdaten gespeichert werden.
- Falls Sie in der zugehörigen App einen Spitznamen festgelegt haben, wird dieser Spitzname anstelle der Persönlichen Daten-Nummer angezeigt, wenn persönliche Daten angezeigt werden.

Falls die falsche persönliche Nummer angezeigt wird

Drücken Sie die ∧Taste, um Ihre persönliche Nummer auszuwählen, während Messergebnisse oder persönliche Daten angezeigt werden. Drücken Sie dann die ○ Taste, um Ihre eigenen persönlichen Daten und Messergebnisse anzuzeigen.
Situationen, in denen Erkennungsfehler auftreten können
- Bei der Messung von Menschen mit ähnlichem Gewicht und ähnlicher Statur
- Wenn einige Tage lang keine Messungen vorgenommen wurden und sich das Körpergewicht merklich verändert hat
- Wenn eine Messung durchgeführt wird, nachdem die Waage senkrecht hingestellt wurde,

die Waage getragen wurde oder bei der Lagerung der Waage Gegenstände darauf abgelegt wurden.
Falls die Waage mehrfach Erkennungsfehler macht, geben Sie Ihre Persönliche Daten-Nummer vor der Messung manuell ein. (S.35)

Messergebnisse

Gewicht

Body Mass Index (BMI)

Körperfettanteil

Muskelmasse

Körperbauwert

Knochenmasse

Viszeralfett

Grundumsatz (BMR)

Stoffwechselalter

Totaler Körperwasseranteil

Durch die Farbe der Hintergrundbeleuchtung wird eine Beurteilung Ihrer Messergebnisse angezeigt.

Beurteilungs-Farbe (geeignetes Alter)	●	●	●
BMI (verwendet, wenn Gewicht/BMI angezeigt werden) (18 - 99)	Fettleibig	Über / Unter	Gesund
Körperfettanteil (5 - 99)	Fettleibig	Über / Unter	Gesund Gesund (-) / Gesund (+)
Viszeralfettanteil (18 - 99)	Hoch	-	Durchschnittlich
Muskelmasse (18 - 99)	Unter	-	Durchschnittlich / Hoch

Anmerkung:

- Für Kinder (Alter 5 - 17) zeigt die Waage nur Gewicht, BMI und Körperfettanteil an.
- Für Kinder (Alter bis 4) und Erwachsene (Alter über 100) zeigt die Waage nur das Gewicht an.
- "Err" wird angezeigt, falls der Körperfettanteil den messbaren Bereich übersteigt.
- Sie können mittels der ⌵ Taste durch die Ergebnisse scrollen.
- Drücken Sie die ⌵ Taste, um schnell zu scrollen.
- Nachdem Sie die Ergebnisse, die Sie sehen wollten, gelesen haben, lassen Sie die Taste los, um den Rest der Ergebnisse zu sehen.
- Die Waage schaltet sich nach 40 Sekunden automatisch ab.
- Drücken Sie die ⏏ Taste, um eine Messung abzubrechen oder das Gerät auszuschalten.
- Bewegen Sie die Waage etwa 3 Sekunden lang nicht, nachdem Sie eine Messung gemacht haben und von der Waage gestiegen sind. Um Unfälle wie Stürze von der Waage zu vermeiden, steigen Sie stets von der Waage, bevor Sie die Tasten benutzen.

DE

Persönliche Daten-Nummer zur Messung angeben

Befolgen Sie diese Anweisungen, falls die Waage Ihre Nummer mehrfach falsch erkennt.

1. Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, drücken Sie die ∧ Taste, um mit der Messung zu beginnen. Wählen Sie mittels der ∧∨ Tasten Ihre persönliche Nummer und drücken Sie dann die ○ Taste.

2. Steigen Sie auf die Waage, wenn in der Anzeige “0.00kg” (0.0lb, 0.0stlb) erscheint. Die Waage schaltet sich nach der Anzeige der Messergebnisse automatisch ab.

Anmerkung:

- Wenn die Waage mit dem iPhone verbunden ist und auf der Waage Messdaten gespeichert sind, leuchtet bei den persönlichen Daten und auf dem Messergebnis-Bildschirm auf.
- Falls mehr als 6 Sets an Daten gespeichert sind, wird die Anzahl der gespeicherten Daten-Sets angezeigt, nachdem die persönlichen Daten aufleuchten.
- Auf der Waage können bis zu 10 Sets an Messdaten gespeichert werden.
- Wenn Sie auf die Waage steigen, bevor 0.00kg (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird, erscheint "Err,-OL" und das Gerät schaltet sich während der Messung ab.

Den Gastmodus programmieren

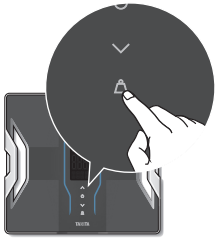
Der Gastmodus ermöglicht es, die Waage für eine einmalige Benutzung ohne eine Persönliche Daten-Nummer zu programmieren.

Drücken Sie die ∧Taste, um “GAST” auszuwählen und drücken Sie dann die ○Taste.
Befolgen Sie dann die folgenden Schritte:
Geben Sie Alter, Geschlecht (männlich / weiblich / männlicher Athlet / weiblicher Athlet) und Körpergröße ein.
Steigen Sie auf die Waage, nachdem “0.00kg” (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird.
Die Messergebnisse werden 40 Sekunden lang angezeigt.

Anmerkung:
Der Altersbereich ist von 5 bis 99.
Wer sollte den Athletmodus verwenden?
Erwachsene ab 18 Jahren, die:

- Pro Woche 12 Stunden oder länger trainieren oder Sport treiben und dies seit mindestens 6 Monaten tun.
- Bodybuilder sind.
- Professionelle Athleten sind, die ihre Fortschritte zu Hause überwachen wollen.
- Ihr ganzes Leben lang fit waren und mehr als 12 Stunden pro Woche Sport getrieben haben, jetzt aber weniger tun.
- Steigen Sie nicht von der Waage, bevor „ 0000 “ verschwindet.

Nur Gewicht messen



Drücken Sie die ⏃Taste. Nach 2 - 3 Sekunden wird “0.00kg”(0.0lb, 0.0stlb) angezeigt.
Steigen Sie auf die Waage, wenn “0.00kg” (0.0lb, 0.0stlb) angezeigt wird.
Das Körpergewicht wird angezeigt und die Waage schaltet sich nach etwa 20 Sekunden automatisch ab.

DE

Leitfaden zur Körperzusammensetzung

Wer kann eine Körperanalysewaage benutzen?

Diese Körperanalysewaage ist für Erwachsene von 18-99 Jahren gedacht. Kinder von 5-17 können die Waage nur zum Wiegen, Messen des Körperfettanteils und BMI nutzen; die anderen Funktionen sind für Kinder nicht geeignet. Aufgrund von hohen Investitionen in die aktuellste BIA-Technologie und sportwissenschaftliche Forschung hat TANITA den Athletmodus verbessert, um Messungen genauer und für eine breitere Nutzerschaft geeignet zu machen. Wer sollte den Athletmodus verwenden? Erwachsene ab 18 Jahren, die:

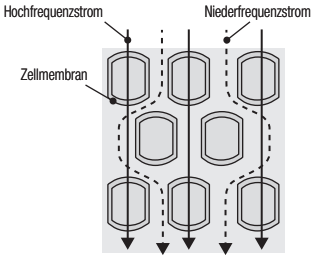
- Pro Woche 12 Stunden oder länger trainieren oder Sport treiben und dies seit mindestens 6 Monaten tun.
- Bodybuilder sind.
- Professionelle Athleten sind, die ihre Fortschritte zu Hause überwachen wollen.
- Ihr ganzes Leben lang fit waren und mehr als 12 Stunden pro Woche Sport getrieben haben, jetzt aber weniger tun.
- Schwangere Frauen sollten nur die Wiegefunktion nutzen. Andere Funktionen sind nicht für die Benutzung während der Schwangerschaft vorgesehen.

Diese Körperanalysewaage ist nur für den Heimgebrauch vorgesehen. Sie ist nicht für den professionellen Gebrauch wie z.B. in Krankenhäusern, medizinischen Einrichtungen oder Fitnesscentern gedacht. Sie ist nicht für solch ausgiebige Nutzung ausgelegt. Eine Nutzung dieses Geräts in einer derartigen professionellen Umgebung macht die Garantie unwirksam. Diese Körperanalysewaage gibt Messwerte nur zu Informationszwecken aus. Dieses Produkt ist nicht für die Diagnose oder zur Behandlung jeglicher Krankheiten oder Abnormalitäten vorgesehen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen oder Bedenken über Ihre Gesundheit an Ihren Arzt.

Wie funktioniert eine Körperanalysewaage?

Tanita Körperanalysewaagen berechnen Ihre Körperzusammensetzung mittels der Bioelektrischen Impedanz Analyse (BIA) mit zwei Frequenzen. Sichere, schwache elektrische Signale werden über die Tanita Fußplatten auf der Wiegeplattform durch den Körper gesendet. Das Signal kann einfach durch Flüssigkeiten in Muskeln und anderem Körpergewebe fließen, stößt aber beim Fluss durch das Körperfett auf Widerstand, da dies nur wenig Flüssigkeit enthält. Dieser Widerstand wird Impedanz genannt. Die Impedanzwerte werden dann in medizinisch erforschte mathematische Formeln eingesetzt, um Ihre Körperzusammensetzung zu berechnen.

Die Tanita RD-901 verwendet für medizinische Zwecke geeignete Zweifrequenz-BIA-Technologie, was Messungen der Körperzusammensetzung mit höchster Genauigkeit bei sich zu Hause ermöglicht. Studien haben gezeigt, dass die Verwendung von zwei verschiedenen BIA-Frequenzen wichtige Daten zum intra- und extrazellulären Zustand einer Person liefert. Diese fortschrittliche Technologie ermöglicht höhere Genauigkeit bei der Berechnung der Körperzusammensetzung.

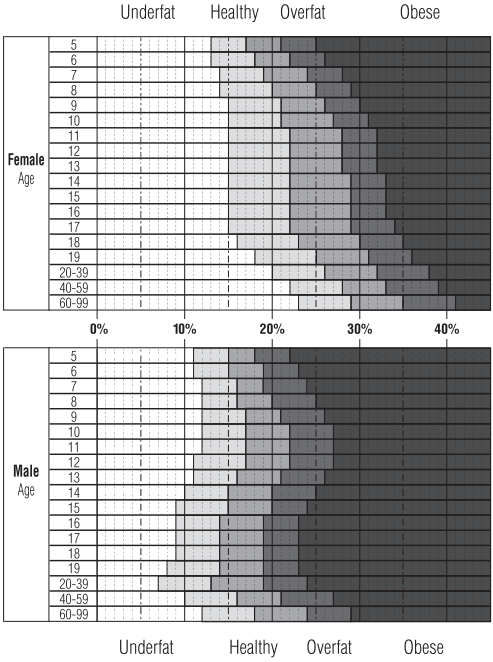


Wann ist die beste Zeit, um meine Körperanalysewaage zu benutzen?

Ihre Körperwasserwerte verändern sich natürlicherweise im Laufe des Tages und der Nacht. Starke Veränderungen des Körperwassers können die Werte der Körperanalyse beeinträchtigen. So ist der Körper z.B. nach langem Schlafen entwässert. Wenn Sie also am Morgen gleich nach dem Aufstehen eine Messung durchführen, ist Ihr Gewicht geringer und der Körperfettanteil höher. Verzehr von großen Mahlzeiten, Alkoholgenuss, Menstruation, Krankheit, Training und Baden können ebenfalls Änderungen in Ihrem Wasserhaushalt verursachen. Um die verlässlichsten Messwerte zu erreichen, ist es wichtig, Ihre Körperanalysewaage immer zur gleichen Tageszeit und unter gleichbleibenden Bedingungen zu benutzen. Eine gute Zeit für die Messung ist vor dem Abendessen.

Was ist der Körperfettanteil? (Geeignet für Alter von 5-99)

Der Körperfettanteil ist das Verhältnis der Fettmenge zum Körpergewicht. Reduzierung von übermäßigem Körperfett mindert nachweislich das Risiko von bestimmten Leiden wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs.
Die untere Tabelle zeigt gesunde Bereiche des Körperfettanteils.
Körperfettbereiche für normale Kinder [1] Körperfettbereiche für normale Erwachsene [2,3,4]



1. Körperfett-Referenzkurven für Kinder, Zielwerte nach BMJ (British Medical Journal) Entwurf 1-AMP 19. Juni 2004 (von Dr. Andrew)
2. Gallagher D et al. Am J. Clin. Nutr, 2000, 72: S. 694-701. „Gesunde Körperfettanteilbereiche: ein Ansatz zur Entwicklung von Richtlinien basierend auf dem Körpermassen-Index".
3. Grundlage: BMI-Richtlinien der NIH/WHO.
4. Wie berichtet von Gallagher, et al, am NY Obesity Research Center.
   Um den für Ihren Körper angemessenen Körperfettanteil zu bestimmen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Zu wenig Fett: Unterhalb des gesunden Körperfettbereichs.
Erhöhtes Risiko von Gesundheitsproblemen.
-Gesund • +Gesund: Innerhalb des gesunden Körperfettbereiches für Ihr Alter/Geschlecht.
Zu viel Fett: Oberhalb des gesunden Bereiches.
Erhöhtes Risiko von Gesundheitsproblemen.
Fettleibig: Weit überhalb des gesunden Körperfettbereichs.
Stark erhöhtes Risiko von mit Fettleibigkeit zusammenhängenden Gesundheitsproblemen.

Was ist der totale Körperwasseranteil? (Geeignet für Alter von 18-99)

Der totale Körperwasseranteil ist der gesamte prozentuale Anteil von Flüssigkeit in Ihrem Körper. Wasser spielt eine wichtige Rolle in vielen körperlichen Vorgängen und ist in allen Zellen, Geweben und Organen enthalten. Die Erhaltung eines gesunden Körperwasseranteils sorgt für effiziente Funktion des Körpers und reduziert das Risiko der Entstehung von damit zusammenhängenden Gesundheitsproblemen. Ihre Körperwasserwerte verändern sich natürlicherweise im Laufe des Tages und der Nacht. Ihr Körper tendiert nach einer langen Nacht zur Dehydration, und die Flüssigkeitsverteilung tagsüber und nachts ist unterschiedlich. Verzehr von großen Mahlzeiten, Alkoholgenuss, Menstruation, Krankheit, Training und Baden können ebenfalls Änderungen in Ihrem Wasserhaushalt verursachen. Der Wert Ihrer Körperwassermessung sollte nur als Richtlinie gesehen werden und sollte nicht ausdrücklich genutzt werden, um Ihren absoluten empfohlenen Körperwasseranteil festzustellen. Es ist wichtig, langfristige Änderungen des Körperwasseranteils im Blick zu haben und einen gleichbleibenden, gesunden Körperwasseranteil zu bewahren. Eine große Menge Wasser auf einmal zu trinken wird Ihren Körperwasserwert nicht sofort verändern. Durch die Gewichtszunahme wird jedoch ihr Körperfettwert erhöht angezeigt werden. Bitte überwachen Sie alle Werte über eine längere Zeit, um relative Veränderungen zu verfolgen. Werte sind von Person zu Person unterschiedlich, aber als Richtwerte lauten die durchschnittlichen totalen Körperwasseranteile für gesunde Erwachsene wie folgt:
Frauen: 45 bis 60%
Männer: 50 bis 65%
Quelle: Forschung von Tanita
Anmerkung: Der totale Körperwasseranteil neigt zur Abnahme bei zunehmendem Körperfett.
Eine Person mit hohem Körperfettanteil kann unterhalb den durchschnittlichen Körperwasseranteil fallen. Wenn Sie Körperfett abbauen, sollte sich der totale Körperwasseranteil allmählich dem oben genannten üblichen Bereich annähern.

Was ist die Viszeralfett-Einstufung? (Geeignet für Alter von 18-99)

Diese Funktion zeigt die Menge von Viszeralfett in Ihrem Körper an. Viszeralfett ist das Fett in der Bauchhöhle, welches lebenswichtige Organe umgibt. Untersuchungen zeigen, dass, auch wenn Ihr Gewicht und Körperfett konstant bleiben, mit dem Alter sich die Verteilung des Körperfetts verändert und sich bei Frauen speziell nach der Menopause in den Bauchraum verlagert. Die Erhaltung eines gesunden Niveaus von Viszeralfett kann das Risiko von bestimmten Krankheiten wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck und dem Ausbruch von Typ-2-Diabetes reduzieren.
Die Tanita Körperanalysewaage gibt Ihnen eine Viszeralfett-Einstufung von 1 - 59.
Einstufung von 1 - 12
Zeigt an, dass Sie einen gesunden Anteil an Viszeralfett haben.
Überwachen Sie weiterhin Ihre Werte, um sicherzustellen, dass diese im gesunden Bereich bleiben.
Einstufung von 13 - 59
Zeigt an, dass Sie einen zu hohen Anteil an Viszeralfett haben.
Ziehen Sie Veränderungen Ihrer Lebensweise durch Ernährungsumstellung oder vermehrte körperliche Aktivität in Betracht.
Quelle: Daten der Columbia Universität (New York) & Tanita Institut (Tokyo)
Anmerkung: Auch mit einem niedrigen Körperfettanteil können Sie einen hohen Anteil an Viszeralfett haben.
- Wenden Sie sich für eine ärztliche Diagnose an einen Arzt.

Was ist der Grundumsatz (BMR)? (Geeignet für Alter von 18-99)

Ihr Grundumsatz (BMR = Basal Metabolic Rate) ist das Mindestmaß an Energie, die Ihr Körper bei Ruhe benötigt, um effektiv zu funktionieren. Dies beinhaltet die Funktion Ihrer Atem- und Kreislauforgane, des Nervensystems, der Leber, Nieren und anderer Organe. Sie verbrennen auch beim Schlafen weiterhin Kalorien. Etwa 70% der täglich verbrauchten Kalorien werden für den Grundumsatz genutzt. Zusätzlich wird bei jeder Art von Aktivität Energie verbraucht. Je kraftvoller die Tätigkeit, umso mehr Kalorien werden verbrannt. Das ist so, weil Skelettmuskeln (die etwa 40% des Körpergewichts ausmachen) als Motor für Ihren Stoffwechsel agieren und eine große Menge Energie verbrauchen. Ihr Grundumsatz wird stark von der Menge Ihrer Muskeln beeinflusst, weshalb die Zunahme von Muskelmasse hilft, Ihren Grundumsatz zu erhöhen. Durch die Untersuchung von gesunden Personen haben Wissenschaftler herausgefunden, dass sich der Grundumsatz im Laufe des Alters verändert. Der Grundumsatz steigt, wenn Kinder wachsen. Nach einem Maximum im Alter von 16 oder 17 Jahren beginnt er typischerweise allmählich zu sinken. Ein hoher Grundumsatz erhöht die Menge der verbrauchten Kalorien und hilft, die Körperfettmenge zu reduzieren. Ein niedriger Grundumsatz erschwert den Abbau von Körperfett und Gewichtsabnahme. Wie berechnet eine Tanita Körperanalysewaage den Grundumsatz? Die grundlegende Methode für die Berechnung des Grundumsatzes (BMR) ist eine Standardgleichung, die Gewicht und Alter verwendet. Tanita hat ausführliche klinische Untersuchungen zum Verhältnis von Grundumsatz und Körperzusammensetzung angestellt, um basierend auf der Impedanzmessung einen viel genaueren und personalisierten Wert für den Anwender auszugeben. Diese Methode wurde medizinisch durch indirekte Kalorimetrie bestätigt (Messung der Atemzusammensetzung).
* *Verlässlichkeit der Gleichung für den Grundumsatz: Auf der Ernährungswoche 2002: Ein wissenschaftliches und klinisches Forum und Ausstellung Titel: International Comparison (Internationaler Vergleich): Resting Energy Expenditure Prediction Models (Voraussagemodelle für Ruheenergieverbrauch): The American Journal of Clinical Nutrition.

Was ist das Stoffwechselalter? (Geeignet für Alter von 18-99)

Diese Funktion berechnet Ihren Grundumsatz und zeigt das Durchschnittsalter an, dem dieser Stoffwechseltyp entspricht. Wenn Ihr Stoffwechselalter höher als Ihr tatsächliches Alter ist, ist dies ein Anzeichen dafür, dass Sie Ihre Stoffwechselrate verbessern sollten. Vermehrte körperliche Aktivität bildet gesundes Muskelgewebe, was Ihr Stoffwechselalter verbessert. Der Messwert wird als eine Zahl zwischen 12 und 90 angezeigt. Weniger als 12 wird als “12” und mehr als 90 wird als “90” angezeigt.

DE

Was ist Muskelmasse? (Geeignet für Alter von 18-99)

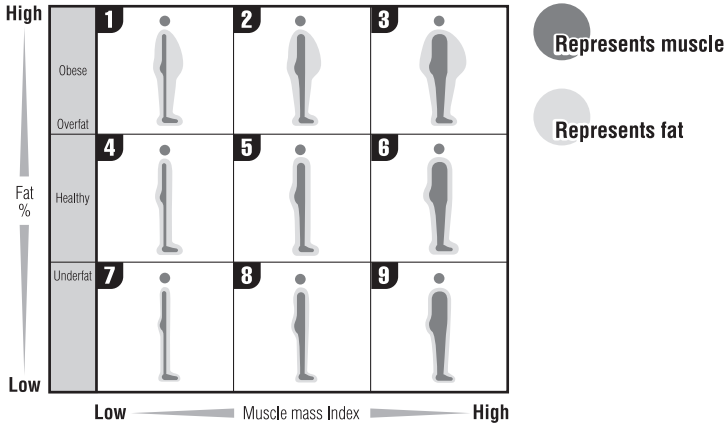
Diese Funktion zeigt das Gewicht der Muskeln in Ihrem Körper an. Die Muskelmasse beinhaltet die Skelettmuskulatur, glatte Muskulatur (wie etwa Herz- und Verdauungsmuskeln) und das in den Muskeln enthaltene Wasser. Muskeln spielen eine wichtige Rolle, da sie wie ein Motor wirken, der Energie verbraucht. Wenn Ihre Muskelmasse wächst, steigt der Energieverbrauch an, was Ihnen hilft, überschüssiges Körperfett abzubauen und auf gesunde Weise abzunehmen.

Was ist der Körperbauwert? (Geeignet für Alter von 18-99)

Diese Funktion bewertet Ihren Körperbau entsprechend des Verhältnisses von Körperfett und Muskelmasse in Ihrem Körper. Wenn Sie aktiver werden und die Menge an Körperfett verringern, ändert sich auch der Körperbauwert entsprechend. Auch wenn sich Ihr Gewicht nicht ändert, ist es möglich, dass sich Muskelmasse und Körperfettanteil ändern, wodurch Sie gesünder leben und das Risiko von bestimmten Krankheiten gemindert wird. Jeder sollte sich ein eigenes Ziel setzen, welchen Körperbau man erreichen will und ein Ernährungs- und Fitness-Programm verfolgen, um dieses Ziel zu erreichen.

Ergebnis	Körperbauwert	Erklärung von Körperbauwert-Ergebnissen
1	Versteckt fettleibig	**Kleine Statur fettleibig**
		Diese Person scheint vom Aussehen her einen gesunden Körperbau zu haben. Sie hat jedoch einen hohen Körperfettanteil und wenig Muskelmasse.
2	Fettleibig	**Durchschnittliche Statur fettleibig**
		Diese Person scheint vom Aussehen her einen gesunden Körperbau zu haben. Sie hat jedoch einen hohen Körperfettanteil und wenig Muskelmasse.
3	Solide gebaut	**Große Statur fettleibig**
		Diese Person hat einen hohen Körperfettanteil und viel Muskelmasse.
4	Untertrainiert	**Wenig Muskeln & durchschnittlicher Körperfettanteil**
		Diese Person hat einen durchschnittlichen Körperfettanteil und weniger Muskelmasse als der Durchschnitt.
5	Normal	**Durchschnittliche Muskelmasse & durchschnittlicher Körperfettanteil**
		Diese Person hat durchschnittliche Muskelmasse und Körperfettanteil.
6	Normal muskulös	**Große Muskelmasse & durchschnittlicher Körperfettanteil (Athlet)**
		Diese Person hat einen durchschnittlichen Körperfettanteil und mehr Muskelmasse als der Durchschnitt.
7	Dünn	**Wenig Muskeln & wenig Fett**
		Sowohl Körperfettanteil als auch Muskelmasse liegen unter dem Durchschnitt.
8	Dünn und muskulös	**Dünn und muskulös (Athlet)**
		Diese Person hat einen geringeren Körperfettanteil als der Durchschnitt und ausreichende Muskelmasse.
9	Sehr muskulös	**Sehr muskulös (Athlet)**
		Diese Person hat einen geringeren Körperfettanteil als der Durchschnitt und überdurchschnittliche Muskelmasse.

Quelle: Daten der Columbia Universität (New York) & Tanita Institut (Tokyo)



Index von Muskelmasse durch Größe = Muskelmasse (kg) / Größe $(cm)^2$

Was is Knochenmasse? (Geeignet für Alter von 18-99)

Diese Funktion zeigt die Knochenmenge (Knochenmineralanteil, Kalzium oder andere Minerale) im Körper an. Forschung hat gezeigt, dass Sport und der Aufbau von Muskelgewebe mit kräftigeren und gesünderen Knochen in Zusammenhang stehen. Während es unwahrscheinlich ist, dass sich die Knochenstruktur in kurzer Zeit merkbar verändert, ist es jedoch wichtig, dass Sie durch ausgewogene Ernährung und viel Bewegung gesunde Knochen aufbauen und erhalten. Menschen, die sich wegen Knochenkrankheit Sorgen machen, sollten ihren Arzt aufsuchen. Menschen, die an Osteoporose oder wegen ihres Alters (jung oder alt) an niedriger Knochendichte leiden, schwangere Frauen, sich in Hormonbehandlung befindliche Menschen usw. bekommen möglicherweise keine genauen Schätzungen ihrer Knochenmasse. Unten finden Sie die Ergebnisse der geschätzten Knochenmasse von Personen im Alter von 20 bis 40 Jahren, welche die größten Anteile an Knochenmasse gemessen am Gewicht besitzen. (Quelle: Tanita Wissenschaftsinstitut für Körpergewicht)

Bitte nutzen Sie die unteren Tabellen, um die Messwerte Ihrer Knochenmasse zu vergleichen.

Frauen: Durchschnittliche geschätzte Knochenmasse

Männer: Durchschnittliche geschätzte Knochenmasse

Anmerkung:

- Nachstehend beschriebene Personen erhalten eventuell schwankende Ergebnisse und sollten die Werte nur als Anhaltspunkte verstehen.
  - Ältere Menschen
  - Frauen während oder nach der Menopause
  - Menschen in Hormontherapie
- "Geschätzte Knochenmasse" ist ein statistisch geschätzter Wert, der auf dem Zusammenhang mit der fettfreien Menge (Gewebe außer Fett) basiert. "Geschätzte Knochenmasse" kann kein direktes Urteil über die Härte und Stärke der Knochen oder über das Risiko von Knochenbrüchen abgeben. Wenn Sie um Ihre Knochen besorgt sind, ist es ratsam, einen spezialisierten Arzt aufzusuchen.

Was ist der Body Mass Index (BMI)? (Geeignet für Alter von 5-99)

Diese Funktion zeigt das Verhältnis zwischen der Größe und dem Gewicht an.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erachtet einen Index von 18,5 bis 25 für optimal.

Fehlerbehebung

Falls folgende Probleme auftreten, befolgen Sie die untenstehenden Anweisungen.

“Lo” erscheint auf der Anzeige.
Prüfen Sie die Ausrichtung der Batterien und legen Sie sie korrekt ein.
Die Batterien sind schwach. Wechseln Sie umgehend die Batterien.
Siehe Seite 6.

“OL” erscheint während der Benutzung auf der Anzeige.
Das maximale Gewicht (Wiegekapazität) von 200kg wurde überschritten. (Es können keine Messungen gemacht werden)

"Err" erscheint nach der Messung auf der Anzeige.
Sind die Einstellungen Ihrer persönlichen Daten korrekt?
Haben Sie die falsche Persönliche Daten-Nummer gewählt?
Messdaten haben den Messbereich überschritten. (Es können keine Messungen gemacht werden)

Körperzusammensetzung kann nicht gemessen werden, obwohl persönliche Daten eingegeben wurden.
Die Einstellung der persönlichen Daten ist nicht komplett.
Sie müssen unmittelbar nach der Eingabe Ihrer persönlichen Daten Ihre Körperzusammensetzung einmal messen.

Mein iPhone kann nicht mit der Körperanalysewaage verbunden werden

“Err pair” oder ”Err DATA” erscheint auf der Anzeige.
Sind die Batterien korrekt in die Körperanalysewaage eingelegt?
Sind die Batterien schwach?
Befinden sich das iPhone und die Körperanalysewaage innerhalb der Kommunikationsreichweite?
Die Kommunikationsreichweite der Körperanalysewaage beträgt 5m an einem unverstellten Ort.
Ist „Bluetooth“ in den iPhone „Einstellungen“ aktiviert?

"Err pair" erscheint wiederholt.
Löschen Sie die Paarungsinformationen in den „Einstellungen“ > „Bluetooth“ auf dem iPhone und paaren Sie das iPhone mit der Körperanalysewaage erneut.

"Err UUID" erscheint wiederholt.
Löschen Sie die Paarungsinformationen in den „Einstellungen“ > „Bluetooth“ auf dem iPhone und paaren Sie das iPhone mit der Körperanalysewaage erneut.

“Err c9” erscheint auf der Anzeige.
Entfernen Sie die Batterien aus der Körperanalysewaage, legen Sie sie wieder ein und stellen Sie Datum und Zeit erneut ein.

Datum und Zeit wurden geändert.
Wenn die Körperanalysewaage mit einem iPhone verbunden ist, werden die Einstellungen für Datum und Zeit auf der Körperanalysewaage mit denen des iPhones überschrieben.

Die Schaltfläche „Daten eingeben“ in der App funktioniert nicht.
Ist „Bluetooth“ in den iPhone „Einstellungen“ aktiviert?
Eine Verbindung zwischen der App und der Körperanalysewaage wird nur aktiviert, wenn die Körperanalysewaage ausgeschaltet ist. Vergewissern Sie sich, dass die Körperanalysewaage ausgeschaltet ist und versuchen Sie es erneut.

Technische Daten
RD-901

Wiegekapazität
200 kg (440 lb) (31 st 6 lb)

Gewichtsabstufungen
0-100 kg/0,05 kg 100-200 kg/0,1 kg
0-200 lb/0,1 lb 200-440 lb/0,2 lb 0-31st 6 lb/1 lb

Körperfettanteil
5 - 99 Jahre alt

Body Mass Index
5 - 99 Jahre alt

Muskelmasse
18 - 99 Jahre alt

Körperbauwert
18 - 99 Jahre alt

Knochenmasse
18 - 99 Jahre alt

Viszeralfett
18 - 99 Jahre alt

Grundumsatz (BMR)
18 - 99 Jahre alt

Stoffwechselalter
18 - 99 Jahre alt

Körperwasseranteil
18 - 99 Jahre alt

Persönliche Daten
4 Speicherplätze

Stromversorgung
4 x AA-Alkalibatterien (inklusive)

Stromverbrauch
Maximal 250mA

Mess-Strom
50kHz, 6,25 kHz, 100µA

Kommunikationsmethode
Bluetooth Version 4.0 (Low Energy Unterstützung)

Entsorgung

Dies ist ein elektronisches Gerät. Bitte entsorgen Sie dieses Produkt als elektronisches Gerät und nicht als normalen Haushaltsmüll. Bitte befolgen Sie die Vorschriften in Ihrer Region, wenn Sie dieses Gerät entsorgen.

⚠ Batterien nicht in den normalen Haushaltsmüll geben!
Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, verbrauchte oder entleerte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Stadt abgeben oder in Läden, wo die entsprechenden Batterien verkauft werden und speziell markierte Sammelboxen aufgestellt wurden. Im Falle der Entsorgung dieses Geräts sollten die Batterien entfernt und ebenfalls bei den Sammelstellen abgegeben werden.

CDieses Produkt erfüllt die folgenden Anforderungen:
1. EMV-Richtlinie
2. RTTE-Richtlinie
3. RoHS-Richtlinie

- Das Produktdesign und die technischen Daten können jederzeit ohne vorherige Ankündigung geändert werden.
- Die Bluetooth-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc., und jede Verwendung einer solchen Marke durch Tanita Corporation geschieht unter Lizenz.
- Apple, das Apple-Logo und iPhone sind in den USA und anderen Ländern eingetragene Markenzeichen von Apple Inc. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc.

Manufacturer
TANITA Corporation
1-14-2, Maeno-Cho, Itabashi-ku,
Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81(0)-3-3968-7048
Fax: +81(0)-3-3968-2661
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

TANITA Corporation of America Inc.
2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA.
Tel: +1-847-640-9241
Fax: +1-847-640-9261
www.tanita.com

Representative
TANITA Europe B.V.
Hoogoorddreef 56-E
1101 BE Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31-20-560-2970
Fax: +31-20-560-2988
www.tanita.eu

TANITA Health Equipment H.K. Ltd.
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza,
62 Mody Road, Tsimshatsui East,
Kowloon, Hong Kong
Tel: +852-2834-3917
Fax: +852-2838-8667
www.tanita.asia

TANITA (Shanghai) Trading Co. Ltd.
Room 8005, 887 Huai Hai Zhong Lu, Shanghai
The People's Republic of China
Tel: +86-21-6474-6803
Fax: +86-21-6474-7901
www.tanita.com.cn

TANITA India Private Limited
A-502, Mittal Commercia,
Off. M. V. Road (Andheri Kurla Road),
Marol, Andheri - East,
Mumbai, India 400 059
Tel: +91-22-3192-6107
Fax: +91-22-2859-9143
www.tanita.co.in

©2014 Tanita Corporation

Introduction

Merci d'avoir fait l'achat de cet analyseur de composition corporelle Tanita. Cet analyseur est l'un des très nombreux produits de santé à domicile fabriqués par Tanita. Le présent Manuel d'utilisation vous servira de guide pour les procédures de configuration, en plus de résumer les principales caractéristiques de cet analyseur. Vous trouverez des informations supplémentaires sur notre site Web à l'adresse www.tanita.eu. Les produits Tanita tiennent compte des toutes dernières recherches cliniques et intègrent les plus récentes innovations technologiques.Toutes les données sont contrôlées par le Tanita Medical Advisory Board pour assurer leur exactitude.

⚠ Consignes de sécurité

Ne pas utiliser l'analyseur de composition corporelle si vous portez un implant médical électronique tel qu'un stimulateur cardiaque, car l'analyseur fait passer un signal électrique de bas niveau à travers le corps et cela peut affecter le fonctionnement de l'implant. Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids. Les autres fonctions ne sont pas conçues pour l'utilisation par les femmes enceintes.

Remarques importantes pour les utilisateurs

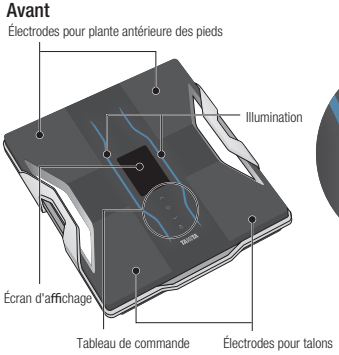
Cet analyseur de composition corporelle est conçu pour les adultes et les enfants (de 5 à 17 ans) qui mènent une vie inactive ou modérément active, et pour les athlètes adultes.Grâce à des investissements majeurs dans la plus récente technologie d'impédancemétrie et dans la recherche en science sportive, Tanita a mis à niveau la fonction de mode Athlète pour rendre les mesures encore plus précises et adaptées à une plus grande diversité d'utilisateurs.Les données enregistrées risquent d'être perdues si l'appareil n'est pas utilisé adéquatement ou s'il est exposé à des surtensions. Tanita décline toute responsabilité en cas de dommages encourus par la perte de données.Tanita décline toute responsabilité pour les dommages ou pertes encourus par l'utilisation de ce produit, ainsi que pour les réclamations de tout tiers.À qui s'adresse le mode Athlète ?
Aux personnes de 18 ans et plus qui :

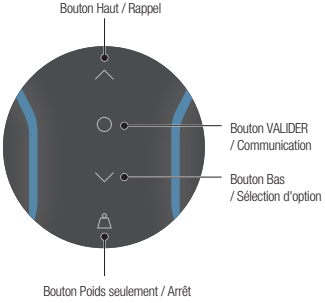
- s'entraînent ou font de l'exercice 12 heures ou plus par semaine depuis au moins six mois ;
- pratiquent le culturisme ;
- sont des athlètes professionnels souhaitant contrôler leur progression à la maison ;
- ont longtemps eu une excellente forme physique et s'entraînaient plus de 12 heures par jour, mais s'entraînent moins aujourd'hui.

Remarque : L'estimation du taux de graisse corporelle varie suivant la quantité d'eau dans le corps et elle peut être affectée par la déshydratation ou l'hyperhydratation, en raison de facteurs tels que la consommation d'alcool, les règles, la maladie, l'exercice intense, etc.

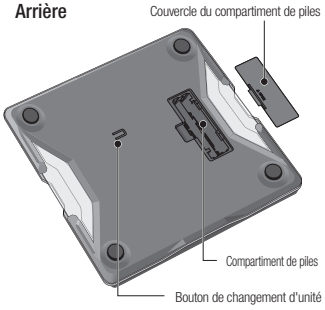
Caractéristiques et fonctions

Avant





Arrière

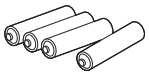


Code de lieu

Guide de prise en main rapide

Accessoires

Piles AA (4)



Pour votre sécurité

Cette section explique les précautions à prendre pour éviter les blessures à l'utilisateur et aux autres personnes, et pour prévenir les dommages matériels. Veuillez vous familiariser avec ces informations afin d'assurer le fonctionnement sûr de cet équipement.

⚠**Avertissement**	**La négligence des instructions qui portent cette marque peut causer le décès ou une blessure grave.**
⚠**Attention**	**La négligence des instructions qui portent cette marque peut causer une blessure ou des dommages matériels.**
	Cette marque indique les actions interdites.
	Cette marque indique les instructions qui doivent être respectées en tout temps.

⚠ Avertissement

Interdit

Cet analyseur ne doit pas être utilisé par les personnes qui portent un stimulateur cardiaque ou autre implant.
Cet analyseur fait passer un faible courant électrique à travers le corps, ce qui peut entraîner le dysfonctionnement des implants médicaux électroniques et blesser gravement l'utilisateur.

L'interprétation des mesures (par exemple, leur évaluation et l'élaboration de programmes d'exercice sur la base de ces mesures) doit être confiée à un professionnel.
Vous risqueriez de mettre votre santé en danger en élaborant un programme de perte de poids et d'exercice sur la base de votre propre analyse. Suivez toujours les conseils d'un professionnel qualifié.

Ne montez pas sur le bord de la plateforme. Ne sautez pas sur l'analyseur.
Vous risqueriez de vous blesser gravement en tombant ou en glissant.

Ne mettez pas cet analyseur sur une surface glissante telle qu'un plancher mouillé.
Vous risqueriez de vous blesser gravement en tombant ou en glissant. De l'eau risquerait aussi de pénétrer dans l'analyseur et d'endommager les composants internes.

Ne laissez pas tomber d'objets dans l'analyseur. Évitez tout impact ou vibration excessif sur l'analyseur.
Cela pourrait endommager le verre et causer une blessure.

⚠ Attention

Interdit

Ne vous tenez pas debout sur l'écran d'affichage ou sur le tableau de commande.

N'insérez pas vos doigts dans les interstices ou dans les trous.
Vous risqueriez de vous blesser.

N'utilisez pas de piles rechargeables.
N'utilisez pas ensemble des piles usées et des piles neuves, ou des piles de types différents.
Les piles risqueraient de fuir ou de surchauffer et de se rompre, entraînant des dommages à l'analyseur ou une blessure.

Ne laissez jamais les bébés ou jeunes enfants transporter l'analyseur.
L'enfant risquerait de se blesser en laissant tomber l'analyseur.

Cet analyseur est conçu exclusivement pour un usage domestique.
Cet analyseur n'est pas conçu pour un usage professionnel, tel que dans les hôpitaux, établissements médicaux et centres de conditionnement physique. Il n'est pas doté des composants requis pour un usage intense. L'utilisation de l'analyseur dans un établissement professionnel annulera la garantie.

Toujours

Pour assurer la précision des mesures, mettez l'analyseur sur une surface dure, plane et non exposée aux vibrations.

Évitez tout impact ou vibration excessif sur l'analyseur.
Cela pourrait endommager l'analyseur, entraîner un dysfonctionnement ou effacer les réglages.

N'utilisez pas et ne rangez pas l'analyseur dans les emplacements suivants.
· Emplacements exposés aux rayons directs du soleil, près des appareils de chauffage ou exposés directement à l'air d'un climatiseur, etc.
· Emplacements à variations brusques de température ou exposés à de fortes vibrations.
· Emplacements très humides.

Cela pourrait endommager l'analyseur ou entraîner son dysfonctionnement.

Ne montez pas sur l'analyseur avec le corps mouillé (en sortant de la douche ou du bain, etc.).
Séchez bien votre corps et vos pieds avant d'utiliser l'analyseur. Sinon, vous risquez de vous blesser en glissant ou en tombant. De plus, l'analyseur ne pourra pas prendre de mesures précises si votre corps ou vos pieds sont mouillés.

Gardez l'analyseur à l'écart de l'eau.

N'utilisez pas d'eau bouillante, de benzène, de diluant, etc., pour nettoyer l'analyseur.
Lorsque l'analyseur est sale, trempez un chiffon doux dans l'eau ou dans un détergent ménager neutre, essorez-le bien et nettoyez l'analyseur, puis essuyez-le avec un chiffon sec.

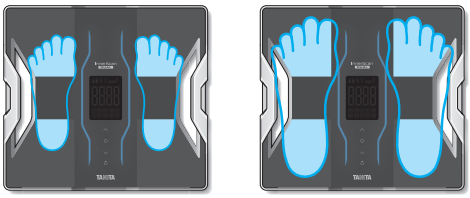
N'essayez pas de démonter l'analyseur. Ne modifiez d'aucune façon cet équipement.
Ne lavez pas l'analyseur avec de l'eau.
Ne plongez pas l'analyseur dans l'eau.
Cela pourrait endommager l'analyseur ou entraîner son dysfonctionnement.

Assurez-vous d'insérer les piles en plaçant les pôles (+, -) dans le bons sens.
Si les piles ne sont pas bien insérées, elles risquent de fuir et d'endommager le plancher. (Si vous prévoyez ne pas utiliser cet analyseur pendant une période prolongée, il est préférable de retirer les piles avant de le ranger.)

N'utilisez pas l'analyseur près d'autres produits qui émettent des ondes électromagnétiques, tels que les fours à micro-ondes.
Cela peut causer un dysfonctionnement de l'analyseur et l'empêcher de prendre des mesures précises.

Les personnes handicapées qui ne peuvent prendre les mesures elles-mêmes doivent être aidées par une autre personne.

Obtention de lectures précises

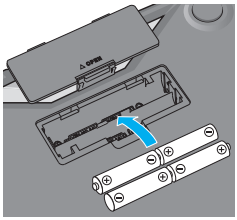


Pour assurer la précision des lectures, les mesures doivent être prises sans vêtements et dans des conditions d'hydratation constantes. Enlevez toujours vos chaussettes ou vos bas, et assurez-vous que la plante de vos pieds est propre avant de monter sur la plateforme de mesure. Assurez-vous que la voûte plantaire de chaque pied est alignée sur le centre de la plateforme de mesure. Ne vous inquiétez pas si vos pieds semblent trop grands pour l'appareil ; vous obtiendrez des lectures précises même si vos orteils dépassent de la plateforme. Idéalement, les mesures doivent être prises à la même heure chaque jour. Autant que possible, ne prenez les mesures qu'environ deux heures après le réveil, un repas ou un exercice épuisant. Bien que les mesures prises dans d'autres conditions ne donnent pas les mêmes valeurs absolues, elles sont précises pour déterminer l'évolution des taux à condition qu'elles soient prises de manière constante. Pour contrôler votre progression, comparez les lectures du poids et du taux de graisse corporelle pour les mesures prises dans les mêmes conditions pendant un certain temps.

Remarque :
Des lectures précises ne pourront être obtenues si la plante de vos pieds n'est pas propre, si vous pliez les genoux ou si vous êtes assis.

Préparatifs

Insertion des piles



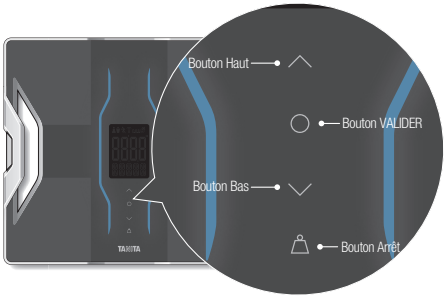
Remarque :

- Assurez-vous que les piles sont insérées dans le bon sens.
  Si les piles ne sont pas bien insérées, elles risquent de fuir et d'endommager le plancher.
- Si vous prévoyez ne pas utiliser cet appareil pendant une période prolongée, retirez les piles avant de le ranger.
- Le niveau de charge des piles fournies à la sortie d'usine peut avoir diminué avec le temps.

Régler le code de lieu

L'attraction gravitationnelle peut varier suivant la région du monde. Ces différences affectent la précision de la mesure du poids. Vous pouvez obtenir les lectures de poids les plus précises en sélectionnant le bon réglage de gravité sur l'échelle selon votre position géographique.

1. Avec l'appareil éteint, maintenez le bouton △ enfoncé.
2. Consultez la carte intégrée et appuyez sur les boutons ∧∨ pour sélectionner votre code de lieu.
3. Appuyez sur le bouton ○ pour entrer et enregistrer le réglage.



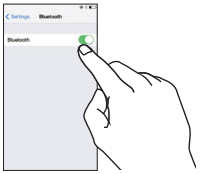
Changement d'unité de pesage

Remarque : Uniquement pour les modèles équipés du bouton de changement d'unité.Il est possible de changer d'unité de pesage en utilisant le commutateur à l'arrière de l'analyseur.Appuyez sur le bouton △ lorsque l'afficheur est vide. Lorsque « 0.00kg » (« 0.00lb » ou « 0.00stlb ») apparaît sur l'afficheur, appuyez sur le bouton Changement d'unité sous l'analyseur pour changer d'unité de pesage.

Remarque : Si l'unité de pesage est réglée sur les livres ou sur les stones, le mode de programmation de la taille se règle automatiquement sur les pieds et les pouces. De même, si les kilogrammes sont sélectionnés la taille se règle automatiquement sur les centimètres.

Connexion à un iPhone

1. Activez le réglage Bluetooth et téléchargez l'application Health Planet depuis l'URL www.tanita.eu/RD901applicationdownload.

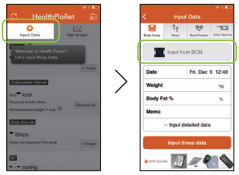


Remarque :

- Pour plus de détails sur les modèles pris en charge, voir le site Web de Tanita.
- Si vous ne souhaitez pas utiliser l'application dédiée, configurez les réglages manuellement sur l'analyseur de composition corporelle. (P. 50)
- Si vous changez de iPhone, vous devrez enregistrer votre nouvel iPhone.

2. Lancez l'application. Pour pouvoir utiliser l'application Health Planet, vous devez vous enregistrer en tant que membre.
Après vous être enregistré, connectez-vous avec vos coordonnées.

3. Sélectionnez « Input Data », puis « Input from BCM ».



Remarque :

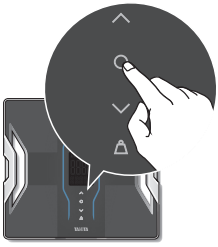
- Lorsque vous prenez les mesures en tenant votre iPhone, saisissez d'abord le poids à soustraire sous la section « Smartphone's weight » de l'application dédiée.
- Le poids que vous avez entré pour le soustraire de votre poids corporel s'affiche.
  - Vous pouvez entrer jusqu'à -2.00kg (-4,4lb, -4lb) sous « Smartphone's weight ».
  - La valeur entrée sous « Smartphone's weight » est soustraite du poids maximum (capacité de pesage).

4. Assurez-vous que l'analyseur de composition corporelle est éteint, puis appuyez sur le bouton « Add Device ».

Remarque :

- La portée approximative de communication est de 5 m dans un emplacement sans obstacles.

5. Suivez les instructions de l'application, et maintenez le bouton ○ (communication) de l'analyseur de composition corporelle enfoncé pendant 3 secondes.



Remarque :

- Lorsque vous enregistrez votre composition corporelle, mettez l'analyseur de composition corporelle sur un plancher plat et dur, et montez dessus pieds nus.

6. Suivez les instructions de l'application pour mesurer votre composition corporelle. Une fois la mesure terminée, l'analyseur se déconnecte du iPhone.

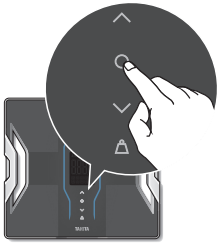
Les affichages et instructions qui apparaissent à l'écran peuvent varier suivant les spécifications de l'application.

Réglage (réinitialisation) de la date et de l'heure

(Non nécessaire si la connexion au iPhone est établie.)

1. Régler la date

Avec l'appareil éteint, appuyez sur le bouton ○ pour lancer le réglage.
Appuyez sur les boutons ∧∨ pour régler l'année puis sur le bouton ○ .
Réglez le mois et la date de la même manière.



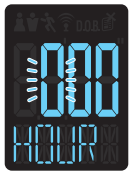
Remarque :

- La première fois que vous allumez l'appareil, vous pouvez aussi afficher l'écran de réglage de la date et de l'heure en appuyant sur les boutons ∧∨ .
- Après le remplacement des piles, il est aussi possible d'afficher l'écran de réglage de la date et de l'heure en appuyant sur les boutons ∧∨ .

2. Régler l'heure

Appuyez sur les boutons ∧∨ pour régler l'heure, puis appuyez sur le bouton ○.

Réglez les minutes de la même manière.
La date et l'heure définies s'affichent dans cet ordre, puis l'appareil s'éteint automatiquement.



Remarque :

- L'analyseur de composition corporelle s'éteint automatiquement s'il reste inutilisé pendant 60 secondes ou plus. Dans ce cas, les réglages ne seront pas sauvegardés.
- Si vous faites une erreur ou souhaitez éteindre l'analyseur avant d'avoir achevé les réglages, appuyez sur le bouton △ pour éteindre l'analyseur. Dans ce cas, les réglages ne seront pas sauvegardés.
- Pour modifier les réglages de date ou d'heure, maintenez enfoncé le bouton ∨ pendant 3 secondes alors que l'appareil est éteint, puis suivez la procédure ci-dessus pour modifier les réglages de date ou d'heure.

Réglage et enregistrement des données personnelles dans la mémoire (Non nécessaire si la connexion au iPhone est établie.)

L'analyseur de composition corporelle ne peut être utilisé que si des données ont été programmées dans l'une des mémoires de données personnelles. Seules des mesures de poids pourront être prises si vous utilisez l'analyseur de composition corporelle sans avoir enregistré des données personnelles.

1. Sélectionner un numéro de donnée personnelles

Appuyez sur le bouton ○ pour allumer l'analyseur. Appuyez sur les boutons ∧∨ pour sélectionner un numéro de données personnelles (1, 2, 3 ou 4).
Appuyez sur le bouton ○ pour confirmer le numéro de données personnelles.

Remarque :
- L'analyseur s'éteint automatiquement s'il reste inutilisé pendant 60 secondes ou plus.
- Si vous faites une erreur ou souhaitez éteindre l'analyseur avant d'avoir fini de le programmer, appuyez sur le bouton △ pour effectuer une sortie forcée. Les données partiellement enregistrées sont sauvegardées sur l'analyseur.
- La couleur du rétroéclairage varie suivant le numéro de données personnelles.
  1 : Bleu
  2 : Rose
  3 : Blanc
  4 : Bleu pâle

2. Régler la date de naissance

Réglez votre date de naissance (Année / Mois / Jour) à l'aide des boutons ∧∨.
Appuyez sur le bouton ○ pour entrer chaque élément.

Remarque :
L'année est réglable à partir de 1900.

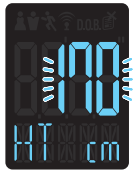
3. Sélectionner Femme ou Homme

Utilisez les boutons ∧∨ pour faire défiler les réglages Homme [🚹], Femme [🚺], Homme Athlète [🚹] et Femme Athlète [🚺], puis appuyez sur le bouton ○ .

À qui s'adresse le mode Athlète ?
Aux personnes de 18 ans et plus qui :
- s'entraînent ou font de l'exercice 12 heures ou plus par semaine depuis au moins six mois ;
- pratiquent le culturisme ;
- sont des athlètes professionnels souhaitant contrôler leur progression à la maison ;
- ont longtemps eu une excellente forme physique et s'entraînaient plus de 12 heures par jour, mais s'entraînent moins aujourd'hui.

4. Régler la taille

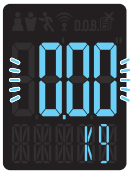
La taille définie par défaut est de 170 cm (5' 7,0")
(la plage de taille disponible s'étend de 90 cm à 220 cm ou de 3'0,0" à 7'3,0").
Utilisez les boutons ∧∨ pour régler votre taille, puis appuyez sur le bouton ○.
L'afficheur indique « 0.00kg » (0.0lb ou 0.0stlb) et l'analyseur est prêt pour la prise de mesures.



Réglage et enregistrement des données personnelles dans la mémoire

5. Mesure de la composition corporelle

Assurez-vous que « 0.00kg » (0.0lb ou 0.0stlb) est indiqué sur l'afficheur, puis montez sur l'analyseur.Les données personnelles enregistrées et les résultats de mesure s'affichent dans cet ordre, puis l'appareil s'éteint automatiquement.



Remarque :
Si vous montez sur l'analyseur avant que 0.00kg ne s'affiche,
« Err,-OL » s'affiche et l'appareil s'éteint. Réglez de nouveau les informations personnelles.
De même, l'appareil s'éteint automatiquement si vous ne montez pas sur l'analyseur dans les 60 secondes qui suivent l'affichage de « 0.00kg » (0.0lb ou 0.0stlb).
Dans ce cas, vous devrez régler et enregistrer de nouveau les données personnelles.

Remarque :
Pour que l'application dédiée puisse être utilisée, l'analyseur doit être connecté au iPhone.
Connectez l'analyseur de composition corporelle au iPhone et enregistrez-le en suivant les instructions P.49.

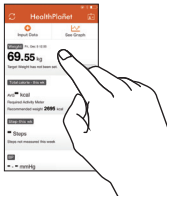
Si vous modifiez la date de naissance et/ou le sexe, « CLr » s'affiche sur l'analyseur.

Sélectionnez « YES » à l'aide des boutons ∧∨ ,
puis appuyez sur le bouton ○ pour supprimer les données personnelles existantes ;
vous pourrez alors enregistrer de nouvelles données.

Si vous sélectionnez « no » à l'aide des boutons ∧∨ puis appuyez sur le bouton ○ ,
les nouvelles données ne seront pas sauvegardées
(les données existantes resteront telles quelles) et l'appareil s'éteindra.

Prise de mesures

1. Avec l'analyseur éteint, sélectionnez « Input Data » dans l'application puis suivez les instructions de l'application. Lorsque « 0.00kg » (0.0lb, 0.0stlb) s'affiche, montez sur l'analyseur.



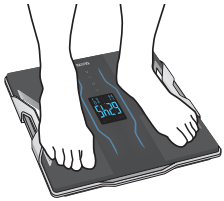
2. Les données de mesure sont automatiquement envoyées au iPhone.
S'il reste des données non envoyées sur l'analyseur, elles sont aussi envoyées au iPhone.

Remarque :

- Lorsque vous prenez les mesures en tenant votre iPhone, saisissez d'abord le poids à soustraire sous la section « Smartphone's weight » de l'application dédiée.
- Le poids que vous avez entré pour soustraire du poids corporel s'affiche.
- Vous pouvez entrer jusqu'à -2.00kg (-4,4lb, -4lb) sous « Smartphone's weight ».
- La valeur entrée sous « Smartphone's weight » est soustraite du poids maximum (capacité de pesage).

Si vous n'avez pas votre iPhone lors de la prise des mesures

Montez simplement sur l'analyseur. La fonction de reconnaissance automatique rappellera automatiquement vos données personnelles.
Votre analyseur conservera en mémoire jusqu'à 10 ensembles de mesures.
Les données sauvegardées seront envoyées au iPhone avec les nouvelles mesures la prochaine fois que vous connecterez le iPhone à l'analyseur et prendrez des mesures.



Prise de mesures

Vous pouvez commencer à prendre des mesures après avoir entré vos données personnelles.

1. Monter sur l'analyseur

Montez sur l'analyseur alors qu'il est éteint.
L'analyseur lancera automatiquement la prise de mesures.

2. Afficher les résultats

Après la prise des mesures, les résultats s'affichent automatiquement dans l'ordre indiqué à la page suivante.
Après l'affichage des dernières données de résultats, le poids s'affiche de nouveau puis l'analyseur s'éteint automatiquement.

Remarque :

- Ne descendez pas avant que « 0000 » n'ait disparu.
- La couleur du rétroéclairage varie suivant le numéro de données personnelles reconnu. (Bleu/Rose/Blanc/Bleu pâle)
- Lorsque l'analyseur est connecté au iPhone et que les données de mesures sont sauvegardées dans l'analyseur, s'allume dans l'affichage des données personnelles et dans l'écran d'affichage des résultats de mesures.
- S'il y a plus de 6 ensembles de données en mémoire, le nombre d'ensembles de données sauvegardées s'affiche après l'allumage de l'affichage des données personnelles.
- Jusqu'à 10 ensembles de données de mesures peuvent être enregistrés dans l'analyseur.
- Si vous avez spécifié un surnom dans l'application dédiée, ce surnom s'affiche à la place du numéro de données personnelles.

Si un numéro personnel erroné s'affiche

Appuyez sur le bouton ∧ pour sélectionner votre numéro personnel pendant que les lectures ou les données personnelles s'affichent.
Appuyez ensuite sur le bouton ○ pour afficher vos propres données personnelles et résultats de mesures.
Situations dans lesquelles la reconnaissance peut échouer :

- lors de mesures prises pour des personnes de poids et de constitution similaires ;
- lorsque les mesures sont prises quelques jours plus tard et que le poids du corps a subi une modification non négligeable depuis la dernière prise de mesures ;
- lorsque les mesures sont prises immédiatement après avoir mis l'analyseur à la verticale, après l'avoir transporté ou après l'avoir rangé en posant des objets dessus.

Si l'échec de la reconnaissance continue, spécifiez manuellement votre numéro de données personnelles avant la prise de mesures. (P.56)

Résultats de mesure

Poids

Index de masse corporelle

Taux de graisse corporelle

Masse musculaire

Évaluation de la constitution physique

Masse osseuse

Graisse viscérale

Taux métabolique basal

Âge métabolique

Taux de masse hydrique totale

Une évaluation de vos résultats de mesure est indiquée par la couleur du rétroéclairage.

Couleur d'évaluation (âge applicable)	●	●	●
IMC (utilisé lorsque Poids/IMC s'affichent) (18-99)	Obèse	Au-dessus / En dessous	En santé
Taux de graisse corporelle (5-99)	Obèse	Au-dessus / En dessous	En santé (-) / En santé (+)
Niveau de graisse viscérale (18-99)	Élevé	-	Dans la moyenne
Masse musculaire (18-99)	En-dessous	-	Dans le moyenne / Élevé

Remarque :

- Pour les enfants de 5 à 17 ans, l'analyseur affiche uniquement le poids, l'IMC et le taux de graisse corporelle.
- Pour les enfants de 4 ans ou moins et les adultes de plus de 100 ans, l'analyseur affiche uniquement le poids.
- « Err » s'affiche si le taux de graisse corporelle dépasse la plage mesurable.
- Vous pouvez utiliser le bouton ∨ pour faire défiler les résultats.
- Maintenez enfoncé le bouton ∨ pour faire défiler rapidement.
- Après avoir lu les résultats désirés, libérez le bouton pour voir les autres résultats.
- L'analyseur s'éteint automatiquement au bout de 40 secondes.
- Appuyez sur le bouton △ pour annuler la mesure ou pour éteindre l'appareil.
- Ne déplacez pas l'analyseur dans les quelque 3 secondes qui suivent la prise des mesures et la descente.
  Pour éviter les accidents tels qu'une chute en descendant de l'analyseur, descendez toujours avant d'utiliser les boutons.

Spécification du numéro de données personnelles pour la prise de mesures

Suivez ces instructions si l'analyseur continue de ne pas reconnaître votre numéro.

1. Avec l'appareil éteint, appuyez sur le bouton ∧ pour lancer la prise de mesures.
Sélectionnez votre numéro personnel à l'aide des boutons ∧∨ , puis appuyez sur le bouton ○ .

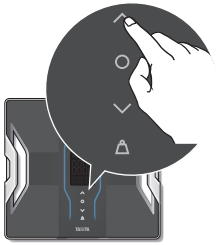
2. Montez sur l'analyseur lorsque « 0.00kg » (0.0lb, 0.0stlb) apparaît sur l'afficheur.
L'analyseur s'éteint automatiquement après avoir affiché les résultats de mesures.

Remarque :

- Lorsque l'analyseur est connecté au iPhone et que les données de mesures sont sauvegardées dans l'analyseur, s'allume dans l'écran d'affichage des données personnelles et dans l'écran d'affichage des résultats de mesures.
- S'il y a plus de 6 ensembles de données en mémoire, le nombre d'ensembles de données sauvegardées s'affiche après l'allumage de l'affichage des données personnelles.
- Jusqu'à 10 ensembles de données de mesures peuvent être enregistrés dans l'analyseur.
- Si vous montez sur l'analyseur avant que 0.00kg (0.0lb, 0.0stlb) ne s'affiche, « Err,-0L » s'affiche et l'appareil s'éteint pendant la prise de mesures.

Programmation du mode Invité

Le mode Invité permet de programmer l'analyseur pour une utilisation unique sans utiliser un numéro de données personnelles.



Appuyez sur le bouton ∧ pour sélectionner « GUEST », puis appuyez sur le bouton ○ .
Suivez ensuite les étapes ci-dessous :
Réglez l'âge, le sexe (homme, femme, homme athlète ou femme athlète) et la taille.
Montez sur l'analyseur lorsque « 0.00kg » (0.0lb, 0.0stlb) s'affiche.
Les lectures s'affichent pendant 40 secondes.

Remarque :
La plage d'âge s'étend de 5 à 99.
À qui s'adresse le mode Athlète ?
Aux personnes de 18 ans et plus qui :

- s'entraînent ou font de l'exercice 12 heures ou plus par semaine depuis au moins six mois ;
- pratiquent le culturisme ;
- sont des athlètes professionnels souhaitant contrôler leur progression à la maison ;
- ont longtemps eu une excellente forme physique et s'entraînaient plus de 12 heures par jour, mais s'entraînent moins aujourd'hui.
- Ne descendez pas avant que « 0000 » n'ait disparu.

Mesure du poids uniquement

Appuyez sur le bouton ⏃ . Après 2 ou 3 secondes, « 0.00kg » (0.0lb, 0.0stlb) s'affiche.
Lorsque « 0.00kg » (0.0lb, 0.0stlb) s'affiche, montez sur l'analyseur.
La mesure du poids corporel s'affiche, puis l'analyseur s'éteint automatiquement au bout d'environ 20 secondes.

Guide de composition corporelle

Qui peut utiliser l'analyseur de composition corporelle ?

Cet analyseur de composition corporelle est conçu pour les personnes de 18 à 99 ans. Les enfants de 5 à 17 ans peuvent utiliser l'analyseur uniquement pour les résultats de mesures du poids, du taux de graisse corporelle et de l'IMC ; les autres fonctions ne s'appliquent pas aux enfants. Grâce à des investissements majeurs dans la plus récente technologie d'impédancemétrie et dans la recherche en science sportive, Tanita a mis à niveau la fonction de mode Athlète pour rendre les mesures encore plus précises et adaptées à une plus grande diversité d'utilisateurs.
À qui s'adresse le mode Athlète ?
Aux personnes de 18 ans et plus qui :

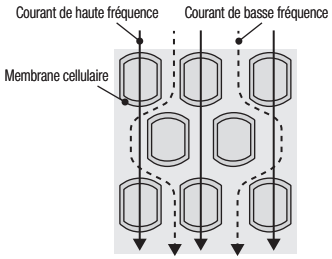
- s'entraînent ou font de l'exercice 12 heures ou plus par semaine depuis au moins six mois ;
- pratiquent le culturisme ;
- sont des athlètes professionnels souhaitant contrôler leur progression à la maison ;
- ont longtemps eu une excellente forme physique et s'entraînaient plus de 12 heures par jour, mais s'entraînent moins aujourd'hui.

Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids.
Les autres fonctions ne sont pas conçues pour l'utilisation par les femmes enceintes.Cet analyseur de composition corporelle est conçu exclusivement pour un usage domestique.
Il n'est pas conçu pour un usage professionnel dans les endroits tels que les hôpitaux, les établisse ments médicaux et les centres de conditionnement physique. Il n'est pas conçu pour un tel usage .

Comment fonctionnent les analyseurs de composition corporelle ?

Les analyseurs de composition corporelle calculent votre composition corporelle par impédancemétrie bi-fréquence.Des signaux électriques de faible niveau et sans danger passent à travers le corps à partir des coussinets pour pieds Tanita, sur la plateforme de l'analyseur. Le signal circule facilement dans les fluides des muscles et autres tissus corporels, mais rencontre de la résistance lorsqu'il traverse la graisse corporelle,

Le Tanita RD-901 intègre une technologie d'impédancemétrie bi-fréquence de niveau médical qui vous permet d'obtenir votre composition corporelle avec la plus grande précision sans même quitter le confort de votre domicile.
Les recherches ont prouvé que l'utilisation de deux fréquences différentes d'impédancemétrie fournit les données essentielles sur l'état intracellulaire et extracellulaire d'une personne. Cette technologie de pointe permet de prendre les mesures de composition corporelle avec une plus grande précision.

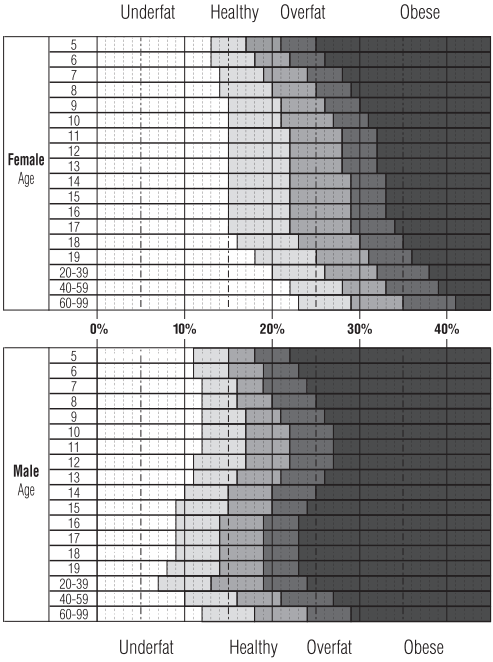


Quel est le meilleur moment de la journée pour utiliser l'analyseur de composition corporelle ?

Votre masse hydrique varie naturellement au cours de la journée, de jour comme de nuit. Toute variation significative de la masse hydrique peut affecter la lecture de votre composition corporelle. Par exemple, le corps a tendance à être déshydraté après une longue nuit de sommeil, aussi votre poids sera-t-il moindre et votre taux de graisse corporelle plus élevé si vous prenez les mesures le matin dès le réveil. Les excès de table, la consommation d'alcool, les règles, la maladie, l'exercice et le bain peuvent aussi causer la variation du niveau d'hydratation.

Qu'est-ce que le taux de graisse corporelle ? (Âge applicable : 5-99)

Le taux de graisse corporelle est le rapport entre votre masse graisseuse et votre masse totale. Il a été prouvé en clinique que la réduction de l'excès de graisse corporelle réduit le risque de certaines maladies telles que l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, le diabète et le cancer.
Le tableau ci-dessous vous montre les plages saines du taux de graisse corporelle.
Éventails de données de graisse corporelle pour enfants moyens[1]
Éventails du taux de graisse corporelle valeurs pour des adultes moyens[2,3,4]



1. Courbes de référence de graisse corporelle pour les enfants, rédigé pour le BMJ (British Medical Journal), brouillon 1-AMP, 19 juin 2004 (par le Dr Andrew)
2. Gallagher D et al. Am J Clin Nutr, 2000, 72:694-701 Éventails de données en taux de graisse corporelle pour une bonne santé : une approche pour développer les directives, basées sur l'index de masse corporelle.
3. Basé sur les Directives d'index de masse corporelle du NIH et de l'OMS.
4. Gallagher et al, au NY Obesity Research Center, États-Unis. Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin.

Maigreur : Taux de graisse inférieur au niveau sain. Augmentation des risques de problèmes de santé.
Valeurs saines - Valeurs saines + : Taux de graisse corporelle sain pour votre âge/sexe.
Surpoids : Au-dessus du taux de graisse corporelle sain. Augmentation des risques de problèmes de santé.
Obésité : Largement au-dessus du taux de graisse corporelle sain. Risques de problèmes de santé élevés liés à l'obésité.

Qu'est-ce que le taux de masse hydrique ? (Âge applicable : 18-99)

Le taux de masse hydrique (TBW) est la quantité totale d'eau contenue dans le corps d'une personne et exprimée en pourcentage de son poids total. L'eau joue un rôle essentiel dans de nombreux processus du corps humain et se retrouve dans toutes les cellules, tissus et organes. En maintenant un taux de masse hydrique sain, vous assurez le fonctionne ment efficace de votre corps, et vous réduisez le risque de problèmes de santé associés. Les niveaux d'eau de votre corps fluctuent naturellement durant la journée. Votre corps a tendance à se déshydrater après une longue nuit et il existe des différences de distribution des fluides entre le jour et la nuit. Les excès de table, la consommation d'alcool, les règles, la maladie, l'exercice et le bain peuvent aussi causer la variation du niveau d'hydratation. Votre relevé de taux de masse hydrique fait office de référence et ne devrait pas être utilisé pour déterminer de façon spécifique votre taux de masse hydrique recommandé. Il importe d'observer les changements à long terme du taux de masse hydrique et de maintenir un taux sain et régulier. L'absorption d'une grande quantité d'eau en une seule fois ne changera pas instantanément votre niveau d'eau. En fait, elle augmentera votre lecture du taux de graisse corporelle du fait du gain de poids supplémentaire. Surveillez toutes les lectures régulièrement afin de détecter tout changement relatif.
Chaque individu est différent. Voici, pour référence, les taux moyens de masse hydrique pour un adulte
en bonne santé :
Femme : 45 à 60 %
Homme : 50 à 65%
Source : Basé sur les recherches internes de Tanita
Remarque : Le taux de masse hydrique a tendance à diminuer à mesure que le taux de graisse corporelle augmente. Il se peut qu'un individu ayant un taux de graisse corporelle élevé soit en dessous du taux de la masse hydrique moyenne. Lorsque vous perdez de la masse grasse, votre taux de masse hydrique devrait se rapprocher progressivement de la plage représentative

Qu'est-ce que le niveau de graisse viscérale ? (Âge applicable : 18-99)

Cette fonction indique la quantité de graisse viscérale dans votre corps. La graisse viscérale représente la graisse qui se trouve dans la cavité interne de l'abdomen, entourant les organes vitaux dans la région abdominale. Des recherches ont prouvé que même si votre poids et votre masse de graisse restent constants, la distribution de graisse se modifie avec l'âge et a tendance à se décaler vers la région abdominale, en particulier après la ménopause. S'assurer d'avoir un niveau sain de graisse viscérale peut réduire le risque de certaines maladies telles que les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle, et retarder le début du diabète de type 2.
L'analyseur de composition corporelle Tanita fournit un niveau de graisse viscérale évalué de 1 à 59.
Évaluation de 1 à 12
Indique que vous possédez un niveau sain de graisse viscérale. Continuez de contrôler votre niveau pour vous assurer qu'il se maintient dans cette plage saine.
Évaluation de 13 à 59
Indique que vous possédez un niveau excessif de graisse viscérale. Pensez à apporter des changements dans votre style de vie, notamment en changeant de régime alimentaire ou en augmentant l'exercice physique.
Source : Données de l'Université Columbia (New York) & de Tanita Institute (Tokyo)
Remarque : Même si vous possédez un faible taux de graisse corporelle, vous pouvez avoir un niveau de graisse viscérale élevé.
- Pour un diagnostic médical précis, consultez votre médecin.

Qu'est-ce que le taux métabolique basal ? (Âge applicable : 18-99)

Votre taux métabolique basal représente le niveau minimum d'éne rgie dont votre corps a besoin au repos pour exercer ses fonctions normales. Cela comprend la res piration, la circulation sanguine, le système nerveux, le foie, les reins et les autres organes. Quoi que vous fassiez, vous brûlez des calories,même en dormant. Environ 70% des calories que vous consommez chaque jour sont ut ilisées pour votre métabolisme basal. De plus, vous dépensez de l'énergie dans n'importe quelle activité de la journée. Cependant, plus l'activité est vigoureuse, plus vous brûlez de calories. Ceci est dû au fait que les muscles de votre squelette (qui représentent environ 40 % du poids de votre corps) agissent comme un moteur et consomment beaucoup d'énergie. Votre métabolisme basal est considérablement affecté par la quantité de muscles que vous avez ; augmentez votre masse musculaire et vous aidez votre métabo lisme basal. En étudiant des individus en bonne santé, les chercheurs ont découvert qu'en vieillissant, le taux métabolique basal des humains change. Le métabolisme basal augmente à la maturation de l'enfant. Après une pointe à l'âge de 16 ou 17 ans, le taux commence à diminuer progressivement. Le fait de posséder un métabolisme basal plus élevé augmente le nombre de calories consommées et aide à réduire le taux de graisse corporelle. Un faible taux de métabolisme basal rend la perte de graisse corporelle et de poids plus difficile.

Calcul du taux métabolique basal par un analyseur de composition corporelle Tanita ?

Le taux métabolique basal se calcule très simplement par une équation standard utilisant le poids et l'âge.

Tanita a mené des recherches approfondies sur la relation existante entre le taux métabolique basal et la composition corporelle, ce qui a permis une lecture des mesures d'impédance beaucoup plus précise et personnalisée pour l'utilisateur. Cette méthode a été validée sur le plan médical en utilisant la calorimétrie indirecte (mesure de la composition respiratoire).*

* Reliability of the equation for Basal Metabolic Rate :

À : 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition

Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models:

The American Journal of Clinical Nutrition.

Qu'est-ce que l'âge métabolique ? (Âge applicable : 18-99)

Cette fonction calcule votre taux métabolique basal et indique l'âge moyen associé à ce type de métabolisme.

Si votre âge métabolique est supérieur à votre âge réel, cela signifie que vous avez besoin d'améliorer votre taux métabolique. Davantage d'exercice vous permet de produire des tissus musculaires sains, ce qui améliorera votre âge métabolique.

FR

Qu'est-ce que la masse musculaire ? (Âge applicable : 18-99)

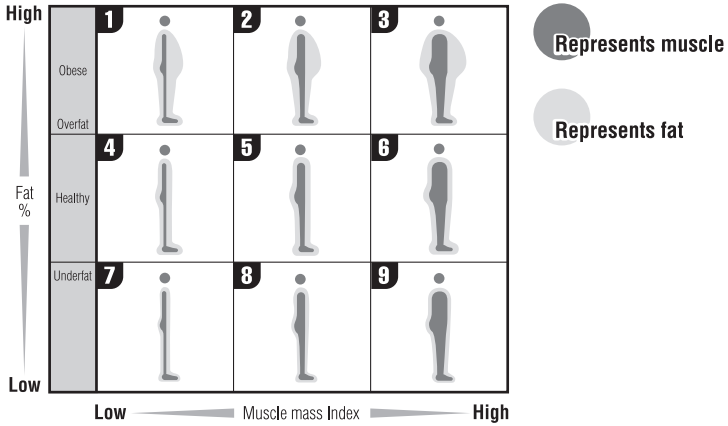
Cette fonction indique le poids des muscles de votre corps. La masse musculaire affichée inclut les muscles du squelette, les muscles lisses (tels que les muscles cardiaques et digestifs) et l'eau contenue dans ces muscles.
Les muscles jouent un rôle important car ils agissent comme un moteur qui consomme de l'énergie. Lorsque votre masse musculaire augmente, votre consommation d'énergie augmente également, vous aidant ainsi à réduire les niveaux de graisse corporelle excessifs et à perdre du poids de façon saine.

Qu'est-ce que l'évaluation de la constitution physique? (Âge applicable : 18-99)

Cette fonction évalue votre constitution physique en fonction du rapport de la graisse corporelle et de la masse musculaire de votre corps. À mesure que vous devenez plus actif ou active et que vous réduisez votre quantité de graisse corporelle, l'évaluation de votre constitution physique change en conséquence. Même si votre poids ne change pas, votre masse musculaire et votre taux de graisse corporelle peuvent se modifier et vous rendre en meilleure santé ; les risques de certaines maladies sont ainsi réduits. Chaque individu doit fixer ses propres objectifs pour atteindre la constitution physique qu'il désire, et suivre un régime et un programme de mise en forme afin d'atteindre ce but.

Résultat	Évaluation de la constitution physique	Explication des résultats de l'évaluation de la constitution physique
1	Obésité non apparente	**Obèse de petite stature**
		À en juger par leur apparence, ces personnes semblent avoir un corps sain. Elles ont cependant un taux de graisse corporelle é levé et une faible masse musculaire.
2	Obèse	**Obèse de stature moyenne**
		À en juger par leur apparence, ces personnes semblent avoir un corps sain. Elles ont cependant un taux de graisse corporelle é levé et une faible masse musculaire.
3	Forte constitution	**Obèse de grande stature**
		Ce groupe a à la fois un pourcentage de graisse corporelle et une masse musculaire élevés, comparé à la moyenne des gens.
4	En manque d'exercice	**Peu de muscle et taux de graisse corporelle moyen**
		Ce groupe a un taux de graisse corporelle moyen et une masse musculaire plus faible que la moyenne.
5	Standard	**Musculature moyenne et taux de graisse corporelle moyen**
		Ce groupe a à la fois un taux de graisse corporelle et une masse musculaire corrects.
6	Normal musclé	**Forte musculature et taux de graisse corporelle moyen (Athlète)**
		Ce groupe a une masse musculaire plus élevée malgré un taux de graisse corporelle moyen.
7	Mince	**Peu de muscle et peu de gras**
		Ce groupe a à la fois un taux de graisse corporelle et une masse musculaire plus bas.
8	Mince et musclé	**Mince et musclé (Athlète)**
		Ce groupe a un taux de graisse corporelle plus bas que la moyenne malgré tout en ayant une masse musculaire adéquate.
9	Très musclé	**Très musclé (Athlète)**
		Ce groupe a un taux de graisse corporelle plus bas que la moyenne tout en ayant une masse musculaire plus importante que la mo yenne des gens.

Source : Données de l'Université Columbia (New York) & de Tanita Institute (Tokyo)



Index de la quantité de muscle par rapport à la taille = Masse musculaire (kg) / taille (cm)^2

Qu'est-ce que la masse osseuse ? (Âge applicable : 18-99)

Cette fonction indique le poids des os (densité minérale osseuse, calcium ou autres minéraux) dans le corps.
Des recherches ont prouvé que l'exercice physique et le développement des tissus musculaires sont associés à des os plus forts et plus sains. Même s'il est peu probable que la structure osseuse change de façon notoire en peu de temps, il importe de développer et de maintenir des os sains en suivant un régime équilibré et en faisant beaucoup d'exercice. Les personnes qui s'inquiètent de la maladie des os devraient consulter leur médecin. Les personnes qui souffrent d'ostéoporose ou d'une faible densité osseuse due à un grand âge, un jeune âge, une grossesse, un traitement hormonal ou toute autre cause peuvent ne pas obtenir d'estimations précises de leur masse osseuse avec cet appareil.
Vous trouverez ci-dessous les résultats des estimations de masse osseuse de personnes entre 20 et 40 ans, supposées avoir les masses osseuses les plus importantes, selon leur poids. (Source : Tanita Body Weight Science Institute)
Utilisez les graphiques ci-dessous pour comparer vos lectures de masse osseuse.
Femmes : moyenne de masse osseuse estimée
Hommes : moyenne de masse osseuse estimée
Remarque :
Il se peut que les personnes listées ci-dessous obtiennent des résultats variables ; elles ne devraient prendre les moyennes données ci-dessus que pour référence.
- Personnes âgées
- Femmes pendant ou après la ménopause ;
- Personnes recevant une thérapie hormonale.

La « masse osseuse estimée » est une valeur estimée statistiquement qui est basée sur sa corrélation avec la masse maigre (tissus autres que la graisse). La « masse osseuse estimée » ne juge pas directement la dureté ou la résistance des os, ni le risque de fractures. Si vous vous inquiétez au sujet de vos os, nous vous recommandons de consulter un médecin spécialiste.

Qu'est-ce que l'Indice de Masse Corporelle (IMC) ? (Applicable age 5-99)

Cette fonction indique la relation entre votre taille et votre poids.
L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère un indice compris entre 18,5 et 25 comme étant optimal.

Dépannage

Si les problèmes suivants surviennent, suivez les instructions ci-dessous.

« Lo » apparaît sur l'afficheur.
Vérifiez l'orientation des piles et insérez-les correctement.
Les piles sont faibles. Remplacez les piles sans tarder.
Voir page 6.

« OL » apparaît sur l'afficheur pendant l'utilisation.
Le poids maximum (capacité de pesage) de 200 kg est dépassé. (Impossible de prendre des mesures)

« Err » apparaît sur l'afficheur après les mesures.
Les réglages de données personnelles sont-ils corrects ?
Avez-vous sélectionné le mauvais numéro de données personnelles ?
Les éléments à mesurer dépassent la plage de mesure. (Impossible de prendre les mesures)

Impossible de mesurer la composition corporelle même si les données personnelles sont réglées.
Les réglages de données personnelles sont incomplets. Vous devez mesurer la composition corporelle une fois, immédiatement après avoir entré les données personnelles.

Impossible de connecter le iPhone à l'analyseur de composition corporelle.

« Err pair » ou « Err DATA » apparaît sur l'afficheur.
Les piles sont-elles bien insérées dans l'analyseur de composition corporelle ?
Les piles sont-elles faibles ?
Le iPhone et l'analyseur de composition corporelle sont-ils à portée de communication ?
La portée de communication de l'analyseur de composition corporelle est de 5 m dans un emplacement sans obstacles.
L'option « Bluetooth » est-elle activée dans les réglages du iPhone ?

« Err pair » apparaît de manière répétée.
Supprimez les informations de pairage dans « Settings » > « Bluetooth » sur le iPhone, puis appariez de nouveau le iPhone à l'analyseur de composition corporelle.

« Err UUID » apparaît de manière répétée.
Supprimez les informations de pairage dans « Settings » > « Bluetooth » sur le iPhone, puis appariez de nouveau le iPhone à l'analyseur de composition corporelle.

« Err c9 » apparaît sur l'afficheur.
Retirez et remplacez les piles de l'analyseur de composition corporelle, puis réglez de nouveau la date et l'heure.

Les réglages de date et d'heure ont été modifiés.
Lorsque l'analyseur de composition corporelle est utilisé en liaison avec un iPhone, les réglages de date et d'heure de l'analyseur sont remplacés par ceux du iPhone.

Le bouton « Input Data » de l'application ne fonctionne pas.
L'option « Bluetooth » du iPhone est-elle activée sous « Settings » ?
La liaison entre l'application et l'analyseur de composition corporelle n'est activée que lorsque l'analyseur est éteint.

Caractéristiques techniques
RD-901

Capacité de pesage
200 kg (440 lb) (31st 6 lb)

Incréments de poids
0-100 kg/0,05 kg 100-200 kg/0,1 kg
0-200 lb/0,1 lb 200-440 lb/0,2 lb 0-31st 6 lb/1 lb

Taux de graisse corporelle
5-99 ans

Index de masse corporelle
5-99 ans

Masse musculaire
18-99 ans

Évaluation de la constitution physique
18-99 ans

Masse osseuse
18-99 ans

Graisse viscérale
18-99 ans

Taux métabolique basal
18-99 ans

Âge métabolique
18-99 ans

Taux de masse hydrique
18-99 ans

Données personnelles
4 mémoires

Alimentation
4 piles alcalines AA (fournies)

Consommation
250 mA maximum

Courant de mesure
50 kHz, 6,25 kHz, 100μA

Méthode de communication
Bluetooth, version 4.0 (BLE pris en charge)

Élimination

Ceci est un appareil électronique.
Veuillez l'éliminer en tant qu'appareil électronique, et non avec les ordures ménagères. Veuillez respecter la réglementation locale pour éliminer cet appareil.

⚠ Ne jetez pas les piles avec les ordures ménagères !
En tant que consommateur, vous êtes tenu par la loi de retourner les piles usées ou épuisées. batteries. Vous pouvez déposer vos vieilles piles dans un point de collecte public de la ville, ou chez votre revendeur, dans la boîte de récupération spécifiquement identifiée à cette fin. En cas de destruction de l'appareil, les piles doivent en être retirées et retournées dans un point de collecte.

CE

Ce produit répond aux exigences suivantes :
1. Directive CEM
2. Directive R&TTE
3. Directive RoHS

- Le design et les caractéristiques techniques du produit peuvent être modifiés en tout temps sans préavis.
- Le nom et les logos Bluetooth sont des marques commerciales déposées de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Tanita Corporation est accordée sous licence.
- Apple, le logo Apple et iPhone sont des marques commerciales de Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service de Apple Inc.

Manufacturer
TANITA Corporation
1-14-2, Maeno-Cho, Itabashi-ku,
Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81(0)-3-3968-7048
Fax: +81(0)-3-3968-2661
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

TANITA Corporation of America Inc.
2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA.
Tel: +1-847-640-9241
Fax: +1-847-640-9261
www.tanita.com

Representative
TANITA Europe B.V.
Hoogoorddreef 56-E
1101 BE Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31-20-560-2970
Fax: +31-20-560-2988
www.tanita.eu

TANITA Health Equipment H.K. Ltd.
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza,
62 Mody Road, Tsimshatsui East,
Kowloon, Hong Kong
Tel: +852-2834-3917
Fax: +852-2838-8667
www.tanita.asia

TANITA (Shanghai) Trading Co. Ltd.
Room 8005, 887 Huai Hai Zhong Lu, Shanghai
The People's Republic of China
Tel: +86-21-6474-6803
Fax: +86-21-6474-7901
www.tanita.com.cn

TANITA India Private Limited
A-502, Mittal Commercia,
Off. M. V. Road (Andheri Kurla Road),
Marol, Andheri - East,
Mumbai, India 400 059
Tel: +91-22-3192-6107
Fax: +91-22-2859-9143
www.tanita.co.in

©2014 Tanita Corporation